అరిషడ్వర్గాలు

రచన :

న్యూఏజ్ స్పిరిచ్యువల్ మాస్టర్

భీమనేని వంశీ కిరణ్

ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్ & రీసెర్చ్ సెంటర్

అరిషడ్వర్గాలు

ముద్రణ : అక్టోబర్, 2012 (2000 కాపీలు)

జూన్, 2016 (2000 కాపీలు)

వెల : 50/-

రచయిత : **భీమనేని వంశీ కిరణ్**

5-30-7, తోకాడ, ఆటోనగర్, గాజువాక,

విశాఖపట్నం - 530 026.

Ph: 9246672172, 9848460470

Email :nitcomputers2010@gmail.com

Facebook : vamsikiran

Watsup: 9246672172

ప్రతులకు : **ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్ & రీసెర్చ్ సెంటర్**

డి.వి.యస్.ఎన్. ప్లాజా,

మోహిని థియేటర్ ప్రక్కన, గాజువాక,

విశాఖపట్నం - 530 026

✆ **9247685657, 9290535365**

ముద్రణ : **విజయసాయి ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్**

రామ మందిరం వీధి,అరండల్ పేట,

విజయవాడ. ✆ **9246499956.**

ముందుమాట



నేడు ప్రపంచంలో కామక్రోధాదులు, అసూయ ద్వేషాలు సర్వవ్యాప్తమై మన ఆత్మ శక్తి సమస్తాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తున్నాయి. వీటి బారినపడి పతనమైన ఋషులు, మహర్షులు, దేవతలు, మానవులు మొదలైనవారు కోకొల్లలు.

నిజానికి మానవుడు తనని తాను మాధవుడిగా మార్చుకోడానికి గొప్ప పరికరాలు ఈ అరిషడ్వర్గాలు. అందుకే పరమాత్ముడైన శ్రీకృష్ణుడు ఉద్ధరే దాత్మ నాత్మానాం అన్నాడు. ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలని అర్థం. ఇదే మానవ మనుగడుకు లోక కళ్యాణానికి పరమ గురువులు ఇచ్చిన అంతిమ ఆదేశం.

సకల సుఖ, దుఃఖాలకు కారణ భూతమైన అరిషడ్వర్గాలు అంటే ఏమిటి వాటిని ఎలా జయించాలి? శత్రువులుగా వున్న అరిషడ్వర్గాలను మిత్రులుగా ఎలా మార్చుకోవాలి? స్వంత ఆత్మ శ్రేయస్సు? ఆత్మ ఉద్ధరణలను ఎవరికి వారే ఎలా చేసుకోవాలి, దానికి ఎటువంటి సాధన చెయ్యాలి మొదలగు విషయాలపై విస్పష్టంగా అత్యంత సులభతరంగా న్యూ ఏజ్ మాస్టర్ **వంశీ**గారు ఈ పుస్తకంలో వివరించారు. దీనిని అవగాహన చేసుకొని ధ్యాన సాధన చేసి శాశ్వత దుఃఖరాహిత్య స్థితిని సాధిస్తారని మానవ జన్మ సార్ధకం చేసుకుంటారని ఆకాంక్షిస్తూ....

సిద్ధా సూర్యప్రకాష్

ప్రెసిడెంట్ : ఒంగోలు పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీ
డైరెక్టర్ : ఇంటర్నేషనల్ వాసవీ క్లబ్
ఛైర్మన్ : యాపిల్ గ్రానైట్స్ లిమిటెడ్


అప్పో దీపో భవ
ఎవరి ఆత్మ దీపం వారే వెలిగించుకోవాలి

ఒక వ్యక్తి గొప్ప యోగి అయ్యి,జన్మరాహిత్యం సాధించాలని అలా కావాలంటే దానికి కారణం అయిన అరిషడ్వర్గాలను జయించాలని, భార్యా బిడ్డలను వదిలివేసి దూరంగా కొండ ప్రాంతాలకు వెళ్ళి సన్యాసం స్వీకరించి కొన్ని సంవత్సరాలు తపస్సు చేసాడు.

ఒక రోజు ఆ కొండ క్రింద ఉన్న గ్రామంలో ఊరి పండగ జరుగు తుంది. ఆ సందర్భంగా జరుగు ఆలయం ప్రారంభోత్సవానికి ముఖ్య అతిధిగా రమ్మని అతనిని ఆలయ నిర్వాహకులు ఆహ్వానిస్తారు.సన్యాసి ఆలోచనలో పడతాడు. ప్రజలకు దూరంగా వచ్చి చాలా కాలమైంది.ఎంతో సాధన చేసాను.ఇప్పుడు నాలో ఏ మలినాలు కనిపించడం లేదు.నేను అరిషడ్వర్గాలైన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలను జయించాను. ఇక పర్వాలేదు నేను ప్రజల్లోకి వెళ్ళవచ్చు అనుకొని, ఆలయ నిర్వాహకుల ఆహ్వానాన్ని మన్నించి వారితో వెళతాడు. గుడి వద్ద జరిగిన సభలో ఆ సన్యాసికి ఎంతో మర్యాద ఇచ్చి పూలతో పాద పూజ చేసి వస్త్రాలతో, నైవేద్యాలతో అతనిని గొప్పగా సత్కరిస్తారు.దానికి ఎంతో సంతోషించిన సన్యాసి, ప్రజలందరూ తనవలె ఊరికి దూరంగా వెళ్ళి సాధన చేసి అరిషడ్వర్గాలను జయించాలని పిలుపు నిచ్చాడు.

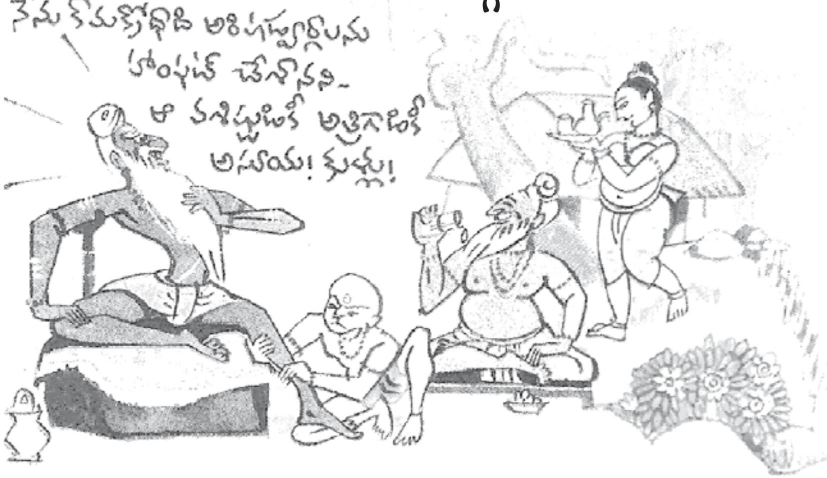
సభ అనంతరం ఊరిలో జరుగు తిరునాళ్ళను చూసి వస్తానని కమిటీ వారికి చెప్పి బయలుదేరాడు.తిరునాళ్ళలో అంతా కలయ తిరుగుతూ ఎంతో ఆనందిస్తూ ఉంటాడు.అంతలో ఒక చోట తొక్కిసలాట జరిగింది.ఆ తోపులాటలో సన్యాసి కాలు ఎవరో తొక్కుతారు.దానితో అతనికి మహా కోపం వచ్చింది.వెంటనే కాలు తొక్కిన వ్యక్తి చొక్కా పట్టుకుని మంచీ చెడ్డా లేకుండా,పెద్దాచిన్నా తెలియకుండా నాకాలు తొక్కుతావా?నేను ఎవరనుకున్నావు. ఎన్నో సంవత్సరాలు సాధన చేసి అరిషడ్వర్గాలను జయించిన గొప్ప వ్యక్తిని, నన్నే అవమానపరుస్తావా? అంటూ కోపంతో కేకలు వేసాడు.కాలు తొక్కిన వ్యక్తి తొక్కిసలాటలో జరిగిన పొరబాటుకు మన్నించమని క్షమాపణ కోరగా, వెంటనే సన్యాసి తన క్రోద రూపాన్ని చేసుకొని సిగ్గువేసి తాను ఏ స్థితిలో ఉన్నాడో అర్ధమౌతుంది.

ఏమిటి నేను ఇన్ని సంవత్సరాల సాధనతో అరిషడ్వర్గాలను జయించాను కదా॥ మరి నాకు ఇప్పుడు ఏమైంది? ఇంత క్రోధం,ఇంత అహం ఎక్కడి నుండి వచ్చాయి, అంటూ ఒక్కసారి తనని తాను ఆత్మ పరిశీలన చేసుకుంటాడు. అంతే ఆ సన్యాసికి దుఃఖం ముంచుకు వస్తుంది. ఇన్ని సంవత్సరాల తపస్సు వృధా అయ్యిందని,నేల మీద కూలబడి బోరున విలపిస్తుంటాడు. ఇంతలో ఆలయ నిర్వాహకులు పరుగున వచ్చి, సన్యాసి కాలు తొక్కిన వాడిని మందలించి, అయ్యా రండి మిమ్మల్ని మీ ఆశ్రమంలో వదలి వస్తాం అంటూ అతనిని లేవనెత్తుతారు.

అప్పుడు సన్యాసి స్థిర నిశ్చయంతో లేదు నేను ఇన్ని సంవత్సరాలుగా నేర్చుకోలేనిది ఇప్పుడు ఈ వ్యక్తి నా కాలు తొక్కడానికి తాను పూర్తిగా కారణం కాకపోయినా నన్ను మన్నించమని కోరాడు.అతని ద్వారా ఒక్క క్షణంలో తెలుసుకున్నాను నేను ఏదీ సాధించలేదని, మనం మనస్సును గెలిచామంటే అది నిజమో కాదో తెలియాలంటే మన చుట్టూ ఇబ్బంది పెట్టే మనుష్యులు ఉండాలి. అవి మనకు పరీక్షలుగా అనుకోవాలి. అప్పుడే మనకి స్థితప్రజ్ఞ అబ్బిందో లేదో తెలుస్తుంది."అరణ్యంలో" నేర్చుకునేదానికన్నా "జనారణ్యంలో" నేర్చుకునేదే ఎక్కువ.ఈ వ్యక్తి ద్వారా నాకు ఇప్పుడే అర్థం అయింది యోగత్వం రావాలంటే ఎవ్వరిని వదిలి పెట్టవలసిన పనిలేదు. అన్నింటిలో ఉంటూ, అందరితో ఉంటూ, ఎందులో ఎంత ఉండాలో అంతే ఉంటూ ధ్యాన సాధన చేస్తూ నేర్చుకునేదే అసలైన ఆత్మవిజ్ఞానం. కనుక ఇక నుండి నా సాధన నా ఇంట్లోనే. నా భార్యాబిడ్డల మధ్యనే అంటూ సన్యాసి వేషం పక్కన పడేసి తన భార్యబిడ్డల వద్దకు బయలుదేరుతాడు.

కనుక మనలో అంతర్లీనంగా ఒక భాగమై ఉన్నఈ అరిషడ్వర్గాలను శత్రువులుగా చూడకుండా వాటిని మన మిత్రులుగా భావించి, మన ఆధీనంలో కి తెచ్చుకోవాలి.తద్వారా దుఖః రాహిత్యాన్ని సాధించి సదా ఆనందంలో జీవించాలి అలాంటి జీవితం కావాలంటే అరిషడ్వర్గాల గురించి అపాదమస్తకం తెలుసుకుందాం...

అరిషడ్వర్గాలు



బాపూ గారు ఎంత చక్కగా కార్టూన్ వేశారో చూడండి. ఎంతో తపస్సు చేసిన విశ్వామిత్రుడు అరిషడ్వర్గాలను జయించాననుకొంటు వశిష్టుడు, అత్రి మునులపై ఎంతగా మండిపడుతున్నాడో! ఎంత వదులుదామన్నా వదలనివి, మనల్ని సదా మాయలో ఉంచేవి ఈ అరిషడ్వర్గాలు.

నిజానికి అరిషడ్వర్గాలైన కామము, క్రోధము, లోభము, మోహము, మదము, మాత్సర్యము అనేవి ప్రతి వ్యక్తిలో అంతర్లీనంగా దాగివుంటాయి. కాకపోతే అవి మనలో వున్నాయన్న విషయం కూడా చాలా మందికి తెలియక పోవడం ఆశ్చర్యం. ఎప్పుడైతే మనం వాటిని తెలుసుకొని జయిస్తామో అప్పుడే యోగులం అవుతాము.

ఈ అరిషడ్ వర్గాలే మనయొక్క అనేక జన్మలకు కారణం అవుతాయి. ప్రహ్లాదుడి తండ్రి హిరణ్యకశ్యిపుడు, ఏడి నా శత్రువైన నీ హరిని చూపించు నాకు, ఇప్పుడే సంహరిస్తాను అని హూంకరిస్తాడు. అప్పుడు ప్రహ్లాదుడు తండ్రిగారు నా హరిని తరువాత సంహరిద్దురు గాని ముందుగా మీలోని "అరి"ని సంహరించండి, అప్పుడు ప్రతి ఒక్కరిలో అంతర్లీనంగా ఉన్న ఆ పరమా త్ముడు మీ అంతరాత్మలో దర్శనమిస్తాడు అంటాడు.

నిజానికి ఈ అరిషడ్వర్గాలను సంహరించలేము. కాని జయించగలం. కనుక వీటితో మమేకమైపోవాలి, అంగీకరించాలి, స్నేహం చెయ్యాలి. అందుకే పెద్దలంటారు, "అరిషడ్వర్గాలను జయించండి" అని. అంటే వీటిని అణగదొక్కకూడదు. అలా అని వాటిని బహిర్గతం చేయకూడదు. అంటే అరిషడ్వర్గాలు మన చేతిలో వుండాలి కాని, వాటి చేతిలో మనం వుండకూడదు.

అందుకే శ్రీకృష్ణుడిని "గోపాలుడు" అన్నారు. "గో" అంటే ఇంద్రియాలు. "పాలుడు" అంటే పాలించేవాడు. ఎవరైతే ఈ అరిషడ్వర్గాలను జయించి వాటి ఆధీనంలో ఉన్న " ఇంద్రియాలను స్వాధీనం" చేసుకొని ఎవరు పాలిస్తారో వారు గోపాలుడు అవుతారు. తద్వారా గోవిందులు అవుతారు. అప్పుడే జీవితంలో మాధుర్యాన్ని చవిచూస్తారు.

మనుషుల్లో ముఖ్యంగా మూడు రకాల "జీవన స్థితి" కలిగిన వారు వుంటారు.

సంసారులు, సన్యాసులు, యోగులు

మొదటి రకం "సంసారులు". వీరు పూర్తిగా అరిషడ్వర్గాలలో చిక్కుకొని వుంటారు.నా పిల్లలు,నా ఇల్లు, నా సంపాదన అంటూ ఎన్నో జన్మలు నేను, నాదిలో ఉంటూ తిరుగుతూనే ఉంటారు.

రెండవ రకం వాళ్ళు "సన్యాసులు".వీరు మనుషుల నుండి భవబంధాల నుండి అవి ప్రేరేపించే అరిషడ్వర్గాల నుండి దూరంగా పారిపోతూ వుంటారు. కాని అవి ఎప్పుడూ వారిని వెంటాడుతూనే వుంటాయి. ఎందుకంటే వారు అరిషడ్వర్గాలను తాము విడిచిపెట్టామనే "భ్రమలో" ఉంటారు. చివరికి వీరే అరిషడ్వర్గాలకు లోబడి ఉంటారు. ఎందుకంటే అవే తాము, తామే అవి అన్న విషయం వారికి తెలియదు కనుక (లోకకళ్యాణము కోసము సన్యాసం స్వీకరించిన వారికి ఇది వర్తించదు)

.మూడవ రకం వాళ్ళు "యోగులు". అంటే వీరు అందరితో ఉంటారు,అన్నింటిలో ఉంటారు అన్నీ కర్మలను ఆచరిస్తూ ఎక్కడా

అంటుకోకుండా బురదలో కమలంలా స్వచ్ఛంగా ఉంటారు కనుక అరిషడ్వర్గాలే వీరికి లోబడి ఉంటాయి.

అరిషడ్వర్గాలను పట్టుకున్నవాడు **'సంసారి',**

వదిలి పారిపోయేవాడు **'సన్యాసి'.**

వాటిని జయించిన వాడు **'యోగి'.** అందుకే శ్రీకృష్ణ భగవానుడు అన్నారు "యోగీభవ అర్జునా"

కనుక మనం యోగులం అవుదాం.

ప్రపంచం అన్న బురదలో ఇరుక్కోవద్దు. అలాగని బురదను వదలి పారిపోవద్దు. ఎందుకంటే బురదలో నుంచే కదా కమలం వికసిస్తుంది. అది కూడా ఏమాత్రం బురదను అంటించుకోకుండా.

మానవ ప్రపంచంలో ఉండే మనం యోగులం కావాలి.

సంసారి తిరిగి జన్మించాలి. సన్యాసీ తిరిగి జన్మించాలి.

యోగులు తిరిగి జన్మించాల్సిన పని లేదు. వారికి మాత్రమే జన్మ రాహిత్యం ఉంటుంది.

మనం ఈ అరిషడ్వర్గాలను జయించాలంటే వాటి గురించి వివరంగా తెలుసుకొని అవగాహన చేసుకుందాం. ఇందులో మొదటిది "కామం".

౨



కామం

కామం అనగానే చాలా మంది శృంగారం లేదా సెక్స్ అన్న భ్రమలో వుంటారు. కాని కామం అంటే అసలైన అర్ధం "అతి కోరిక". ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంనిత్య నూతనత్వాన్ని బోధిస్తుంది. అనుభవజ్ఞానాన్ని పొందమని చెపుతుంది.వేదాంతులు కోరికలు త్యజించాలి అంటుంది. వేదాంతులు ఎప్పుడూ వైరాగ్యాన్ని బోధిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం ఆత్మజ్ఞానాన్ని ప్రతిపాదిస్తుంది. వేదాంతులు చనిపోయాక వచ్చే స్వర్గం గురించి చెబుతారు.ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం ఇప్పుడు అనుభవించే స్వర్గం గురించి అంటే, జీవితాన్ని ఎలా స్వర్గతుల్యం చేసుకోవాలో తెలుపుతుంది.

వేదాంతులు కోరికలు ఉండకూడదు అని అంటారు.కోరికలు ఉండ కూడదు అన్నది కూడా ఒక కోరికే కదా! కాబట్టి కోరికలు వుండాలి.కాని అవి అతిగా వుండరాదు. అతి అంటే "తృష్ణ". అందుకే బుద్ధ భగవానుడు ప్రవచించారు.

సకల దు:ఖాలకు కారణం కోరిక.
కోరికకు కారణం "తృష్ణ".అంటే మితి మీరిన "అతి".
ఆతృష్ణకు కారణం "అజ్ఞానం".
అజ్ఞానానికి కారణం అవిద్య.
కనుక అన్ని దు:ఖాలకు కారణం "అవిద్య" .

అవిద్య అంటే డిగ్రీలు, ఇంజినీరింగ్‌లు చదవలేకపోవడం కాదు. "ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం" లేకపోవడం. ఎవరైతే ఆత్మశాస్త్రం, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం నేర్చుకోరో వారు ఎప్పుడూ వేదనతో, దుఃఖంతో వుంటారు.

అందుకే ఎంత సంపాదించినా శాస్త్రజ్ఞులు, రాజకీయవేత్తలు,పండితులు, కోటీశ్వరులు ఆనందంగా లేరు. కారణం

అవిద్య. వారు అజ్ఞానంతో వున్నారు.వారి దగ్గర ప్రాపంచిక జ్ఞానం అపారంగా వుంది, శాస్త్రజ్ఞానం అపారంగా వుంది, వాక్కు జ్ఞానం అపారంగా వుంది.పుస్తక జ్ఞానం అపారంగా వుంది. కాని వారిలో లోపించినదల్లా ఆత్మజ్ఞానం.కనుక మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ ఎంతో మంది పరమగురువులు అందించిన ఆత్మజ్ఞాన విద్యను నేర్చుకుందాం. ఏదైనా ఒక కోరికను కోరుకున్నాపుడు అది పొందగలిగేలా ప్రయత్నించి పొందాలి. ఒకవేళ పొందే అవకాశం లేకపోతే కోరికను కరిగించాలి అదే ఆత్మజ్ఞాని లక్షణం.

ఒక నక్క ద్రాక్షపళ్ళ కోసం ప్రయత్నించింది. ఎన్నోసార్లు పైకెగిరి అందుకోబోయింది. ఎంత ప్రయత్నించినా అందలేదు. అప్పుడు ఈ పళ్ళు పుల్లన ఇవి రుచిగా వుండవు, ఇవి తింటే నా ఆరోగ్యానికి చేటు చేస్తాయి అనుకుంటూ వెళ్ళిపోయింది. చూసారా నక్క సమయస్ఫూర్తి.

మనం ఒక కోరిక కోసం ప్రయత్నిస్తాం. అది అందితే ఆనందిస్తాం. అందకపోతే దానిపై అతి పెంచుకొని దు:ఖ పడతాము. తద్వారా కసిని పెంచుకుంటాము.దానికి కోపాన్ని మేళవించి ఎదుటి వ్యక్తిపై విరుచుకుపడతాము.కనుక ఏదైనా కోరిక కోసం ప్రయత్నించి తీరకపోతే వదిలివేయాలి. మరొక కోరికతో ఆనందంగా వుండాలి. కాని అదే జీవితం అని పరుగుపెట్టకూడదు. ఆ పరుగు టెన్షన్‌గా మారి, ఎన్నో అనారోగ్యాలకు కారణం అవుతుంది.ఆ టెన్షన్ మెదడులోకి వెళితే “న్యూరో ప్రాబ్లమ్”, కడుపులోకి చేరితే “ఎసిడిటీ”, హృదయానికి వెళితే “హార్ట్ ఎటాక్”, శరీరమంతా చేరితే “పెరాలసిస్” వస్తుంది. చూశారా మన మితిమీరిన అతి కోరిక ఎంత పని చేస్తుందో కనుక సమస్త దుఃఖాలకు కారణం కోరికలు కాదు. కోరికపై పెట్టుకొన్న అతి.

అరిషడ్వర్గాలలో మొదటిదైన ఈ కామాన్ని జయించాలంటే దానిని వ్యతిరేకించకుండా ఆస్వాదించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఖచ్చితమైన విషయం ఏమిటంటే కోరికను అణగదొక్కకూడదు. అలా అణగదొక్కితే ఆ కోరిక తీర్చుకోవడం కోసం, ఆ కోరికపై వున్న “తృష్ణ” వలన జీవితమంతా పరుగుపెట్టాల్సి వుంటుంది లేదా తిరిగి “జన్మించవలసి” వస్తుంది.

అందుకే బుద్ధ భగవానుడు అంటారు... మానవుడు తిరిగి జన్మించేది తృష్ణ వలనే, కనుక కోరికను అవకాశం వుంటే పొందండి.లేనిచో కరిగించాలి. కోరికను కరిగించడం ఎలాగంటే, ఉదాహరణకు ఐశ్వర్యరాయ్‌ని పొందాలి అన్నది మీ కోరిక.అది సాధ్యమౌతుందా.. పొందండి. అది సాధ్యము కాదు కదా... అప్పుడు కళ్ళు మూసుకుని కూర్చొని ఐశ్వర్యరాయ్‌ని పొందినట్లు ఊహించుకోండి. అంతటితో కథ అయిపోలేదు. తరువాతి జీవితం సంగతేంటి. ఆమె షూటింగ్‌లకు వెళుతున్నట్లు, ఆమె వెనుక మీరు క్యారేజీ పట్టుకుని వెళుతున్నట్లు, ఆమెకు పి.ఎ.గా వుండి ఆమె కాల్‌షీట్లు, డేట్‌లు ఫిక్స్ చేస్తున్నట్లు, మీ అందమైన కలలు, కల్లలుగా మారినట్లు, "మీ వ్యక్తిత్వాన్ని" స్వేచ్ఛాయుత జీవితాన్ని కోల్పోయినట్లుగా జరగబోయే వాస్తవాన్ని గమనించండి. మిమ్మల్ని మీరు పరిశీలించుకోండి. ఐశ్వర్య కోసం అభిషేక్‌బచ్చన్ ఉంటాడు.మీ కోసం మిమ్మల్ని గౌరవించి ప్రేమించే ఒక మనిషి ఉండే ఉంటారు. వాళ్ళను గమనించి, మీ ప్రేమను అందించండి. అప్పుడు మీకే అనిపిస్తుంది, ఆ ఐశ్వర్యరాయ్ వద్దు బాబోయ్, నా బార్య నాకు చాలు నాయనా అనిపిస్తుంది. దానితో మీ కోరిక "కరిగిపోతుంది". ఇక ఐశ్వర్యరాయ్ మీదకు మనస్సు వెళ్ళదు. అంతేకాని ఐశ్వర్యరాయ్ నా జీవితం. ఆమె లేకపోతే నేను లేను అన్న భావనలోకి వెళ్ళకూడదు. ఈ సూత్రం అన్ని మితిమీరిన కోరికలకు వర్తింపచేసుకుని కామాన్ని జయించండి.

మీరూ ఈ ప్రయోగం చెయ్యండి. మీకు ఏ కోరికైతే వుందో దానిని ధ్యానంలో కూర్చొని మీ కళ్ళముందు సాక్షాత్కరించుకోండి, అనుభవిస్తున్నట్లుగా ఊహించుకోండి. అది తీరిపోయినట్లు కలలు కనండి. ఆ తరువాత వచ్చే పరిణామాలను" ఆత్మవంచన" లేకుండా కళ్ళ ముందుకు తెచ్చుకోండి . అప్పుడు క్రమంగా మీలో కోరిక యొక్క తీవ్రత నెమ్మదిగా తగ్గిపోతుంది.

మితిమీరిన ఆ కోరిక,... మిమ్మల్ని వేధిస్తున్న ఆ కోరిక....

హింసిస్తున్న ఆ కామం కరిగిపోతుంది.

పూర్వం ఒక ధనికుడు ఉండేవాడు. అతనికి వందల కొద్ది ఎకరాల భూసంపద ఉంది. కాని అతనికి తృప్తి లేదు. ఎలాగైనా వేల ఎకరాల భూమి సంపాదించాలనే కోరిక కలిగింది. చౌకగా ఎక్కడైనా భూమి దొరుకుతుందేమోనని వాకబు చేయడం ప్రారంబించాడు. హిమాలయ పర్వతాల దగ్గర విశాలమైన పీఠభూమి ఉంది. అది కోశలరాజు ఆధీనంలో ఉంది. అది మీకు చౌకగా దొరుకుతుందని ఎవరో చెప్పగా విని ఆ ధనికుడు ఎలాగైనా సరే ఆ భూమిని వశం చేసుకోవాలి అని ఆలోచించి హిమాలయాల వద్దకు బయలుదేరుతాడు. దారిలో చిత్రమైన ఆట బొమ్మలు,తినుబండారాలు కొని ఒక పెద్ద బుట్టలో వేసుకుని ప్రయాణం సాగిస్తాడు.

హిమాలయపర్వతాల వద్దనున్న కోశలరాజుని కలిసి తాను తెచ్చిన ఆటబొమ్మలు, తినుబండారాలను అతని పిల్లలకు పంచి పెడతాడు. కోశలరాజు సంతోషించి మిత్రమా, మీరు ఎందుకు వచ్చారో చెప్పండి. మీ కోరికను నేను తీరుస్తాను అని మాట ఇస్తాడు.

మాట ఇవ్వటమే తడవుగా ఆ ధనికుడు నాకు ఈ పరిసర ప్రాంతంలో కొంత భూమి కావాలి. ఎంతకు ఇవ్వగలవు అని అడుగుతాడు. దానికి ఆ రాజు ఎంతో భూమి ఇక్కడ వ్యర్థంగా పడి ఉంది. దానిని మీరు సాగు చేసుకోవచ్చు. దానికి మీరు నాకు ధనం కూడా ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు కాని ఒక షరతు, అది ఏమిటంటే, మీరు రేపు ఉదయం సరిగ్గా 6 గం॥లకు ఇక్కడ బయలుదేరి మీ ఇష్టం వచ్చినంత దూరం నడచి మరలా తిరిగి సాయంత్రం 6 గం॥లకు ఇక్కడికి వచ్చేయండి. మీరు నడచి వచ్చినంత భూమి ఇక మీదే అని చెపుతాడు.

ధనికుడు పరమానందంతో అలాగేనంటాడు. నేను వేల ఎకరాలు సంపాదించబోతున్నాను అన్న ఆనందంతో ఎప్పుడు తెల్లవారుతుందా అని ఎదురు చూస్తూ కలత నిద్రపోతాడు. తెల్లవారక ముందే నిద్ర లేచి కోశలరాజు కోసం ఎదురు చూస్తు తాను సంపాదించుకునే భూమి కోసం ఆతృత పడుతుంటాడు. సరిగ్గా 6 గం॥లకు కోశలరాజు వచ్చి ఒక గుర్తు పెట్టి మీరు సాయంత్రం 6 గం॥లకు సరిగ్గా ఇక్కడికే రావాలి అని చెప్తాడు. ధనికుడుఉత్సాహంతో నడక ప్రారంభిస్తాడు. అతను బహుస్థూలకాయుడు,పొట్టి

మనిషి.కొద్దిదూరం నడచిన తరువాత, నేను నడవడం కన్నా పరిగెడితే ఇంకా ఎక్కువ స్థలం ఆక్రమించుకోవచ్చు కదా అని ఆలోచించి పరుగుపెట్టడం ప్రారంభిస్తాడు. దారిలో ఒక చిన్న కాలువ ఎదురౌతుంది.దానిని నెమ్మదిగా దిగి దాటితే ఆలస్యమౌతుంది అనుకొని ఆ కాలువ పైనుండి ఒక్క దూకు దూకుతాడు. వెంటనే జారి కిందపడిపోతాడు. కాలు బెణుకుతుంది. అయినా లేచి కుంటుకుంటూ పరుగుపెడతాడు. అది ఎండాకాలం కావడంతో ఎండకి మలమల మాడుతూ, చెమటలు కార్చుకుంటూ, ఆయాసపడుతూ పరుగులు పెడుతుంటాడు. అతని అవస్థను చూసిన దారిలో ఒకరు అయ్యా కొంచెం మంచి నీరు తీసుకుని వెళ్ళండి అని నీళ్ళు ఇవ్వబోతే, అమ్మో నీరు తాగేలోపు ఇంకొంత భూమి సంపాదించుకోవచ్చునని ఆ నీటిని పక్కకు నెట్టి పరుగు పెడతాడు.

ఆహారము లేక, నీళ్ళు లేక ,మండుటెండలో తల తిరుగుతున్నా,కాలికి తగిలిన దెబ్బనుకూడా పట్టించుకోకుండా ఎక్కువ నేలను సంపాదించాలనే వెర్రి కోరికతో తన దేహస్థితిని కూడా పట్టించుకోకుండా పరుగెత్తి...పరుగెత్తి చివరకు స్పృహ తప్పి పడిపోతాడు.అక్కడ ఉన్న కొందరు పరుగుపరుగున వచ్చి అతన్ని లేవదీస్తారు.అప్పటికే అతని ప్రాణం గాలిలో కలిసిపోయింది. ఇక చేసేదేమి లేక రాజు వద్దను ధనవంతుడి శవాన్ని తీసుకువెళతారు. ఆ కోశలరాజు ఆక్కడే ఒక గొయ్యి తవ్వి అతనిని పూడ్చి సమాధి చేస్తాడు.

చూశారా ధనికుడి మితిమీరిన కోరిక అతని ప్రాణాలనే ఎలా హరించి వేసిందో. అతనికున్న సంపదలతో భార్య పిల్లలతో సుఖమైన జీవితం గడిపి ఉండవచ్చు కాని ఇంకా ఇంకా సంపాదించాలి అన్న అతి కోరిక వలన దిక్కులేని చావు చవి చూడాల్సి వచ్చింది. మనం కూడా దరిదాపుగా ఇలాగే వున్నాము. తెల్లవారి లేచింది మొదలు పరుగులు పెడుతూ... కనుక ముందు మనం ఉన్న దానితో తృప్తిగా బతకడం నేర్చుకుందాం.సంతోషంగా జీవితాన్ని గడుపుదాం. అతి కోరికలను కరిగించి తృప్తిగా,ఆనందంగా జీవిద్దాం.కనుక కామాన్ని అణగదొక్క కూడదు. అనుభవించాలి లేదా కరిగించి జయించాలి. ఇక అరిషడ్వర్గాలలో రెండవదైన క్రోధం గురించి తెలుసుకుందాం

క్రోధం



(కసి + కోపం = క్రోధం)

ఈ క్రోధం ఎప్పుడూ కామం ప్రక్కనే వుంటుంది. కామాన్ని అదుపులో పెట్టగలిగితే క్రోధం రాదు. కోపం వేరు, క్రోధం వేరు. తీరని కోరిక కసిని మిగులుస్తుంది. ఆ కసితో నిస్సహాయులైన ఎదుటి వ్యక్తులపై వచ్చిన కోపానికి కలిపి క్రోధంగా మారుస్తాం.

ఒక వ్యక్తికి పది లక్షలు సంపాదించాలన్న కోరిక ఉందనుకుందాం. అతను అవకాశం లేక సంపాదించలేకపోయాడు. సంపాదించడానికి ఏదారి దొరకలేదు. అప్పుడు అతనిలో అసహనం పెరుగుతుంది. ఆ అసహనం నుండి కసి ప్రారంభమౌతుంది. ఆ కసి కాస్తా కోపంతో మిళితమై క్రోధంగా మారుతుంది. అతను ఎప్పుడూ ఉన్మాదంతో వుంటాడు. చిరునవ్వుతో పలకరించే భార్యని కోప్పడతాడు. పిల్లల్ని తిడుతూ వుంటాడు. చుట్టూ వున్న వాటిని ధ్వంసం చేస్తూ వుంటాడు. ఎందుకంటే తన కోరిక తీరలేదు అన్న కసి ఉంది కదా! అదే క్రోధమంటే. కనుక ఈ క్రోధాన్ని జయించాలి. అసలు కోపం వుండకూడదా అంటే కోపం వుండొచ్చు, అది తాటాకు మంటలా వుండాలి.

శ్లో॥ **ఉత్తమేతు క్షణికంకోపో, మధ్యమేతు ఘటికద్వయం,**

అథమేతు అహోరాత్రం చండాలే మరణాంతకం

భావం: *ఉత్తమునికి కోపం క్షణికం... మధ్యమునికి కోపం రెండు నిమిషాలు, అధమునుకి రాత్రిపగలు, చండాలునుకి మరణాంతం.*

అది ఎలా అంటే మన ఇంట్లో పిల్లలను చూడండి నెమ్మదిగా బుజ్జగించి చెబితే ఒక్కొక్కసారి పిల్లలు వినరు. టైమ్ అవుతుంది తొందరగా రెడీ అవ్వు, స్కూల్‌కి వెళ్ళాలి అని ప్రశాంతంగా చెబితే అసలు వారిలో చలనం వుండదు. అదే మనం కళ్లెర్రజేసి ఏంటి... ఎన్నిసార్లు చెప్పాలి,

వెళ్తావా లేదా అని కోపంతో కసిరితే వెంటనే రెడీయై బ్యాగు తీసుకుని పరిగెడతారు. ఇక్కడ పిల్లవాడిపై కసి లేదు,కోపం మాత్రమే. మన కోపం ఒక నటనలా వుండాలి. కోపం ఒక పనిముట్టు, ఒక ప్రదర్శన, కోపం వస్తే ప్రదర్శించి వదిలివేయాలి. భార్యాభర్తల మధ్య గొడవ వచ్చిందనుకోండి. పోట్లాడుకోవచ్చు, అరుచుకోవచ్చు. కాని ఒక అరగంట తరువాత ఆ కోపాన్ని తుడిచిపెట్టి, యుద్ధాన్ని విరమించుకొని, అహాన్ని పక్కన పెట్టి నవ్వుతూ పలకరించు కోవాలి. అప్పుడు దీని వలన మనలో కసి ఏర్పడదు కనుక, అది క్రోధంగా మారదు. ఇదే క్రోధాన్ని జయించే పద్ధతి.

క్రోధాన్ని అణచిపెట్టుకొంటే అది కాస్తా ఒకేసారి కట్టలు తెంచు కుంటుంది. మీరు నిస్సహాయ స్థితిలో అనుభవించిన ఇతరుల క్రోధాన్ని మీకు అవకాశం రాగానే వెల్లువలా మారుతుంది. బాగా గమనించండి. ఏ ఇంట్లోనైనా ఒక అమ్మాయి వుంటే ఆ ఇంట్లో అందరూ పెత్తనం చెలాయిస్తూ వుంటారు. బాల్యంలో తల్లిదండ్రులు, అన్నలు, యవ్వనంలో భర్త, అత్తమామలు అందరూ ఆమెపై పెత్తనం చెలాయిస్తారు. ఎందుకంటే ఆ స్త్రీ నిస్సహాయ స్థితిలో వుంది కనుక. అత్త తిట్లకి ఎదురు మాట్లాడలేక, భర్త పెట్టే హింసలను కన్నీళ్ళతో మౌనంగా భరిస్తుంది. ఎందుకంటే అక్కడ కోపం ప్రదర్శిస్తే ఆ ఇంట్లో స్థానం ఉండదు కనుక. భారతదేశంలో ఎక్కువ మంది మహిళలు అనుభవిస్తున్న వేదన ఇదే.

తరువాత ఆ స్త్రీ నెమ్మదిగా ప్రౌఢంలోకి వెళుతుంది. అంటే భార్య పాత్ర నుండి తల్లి పాత్రకి, తల్లి పాత్ర నుండి అత్తగారి పాత్రకు వెళ్తుంది. అధికార స్థానంలోకి వస్తుంది. ఇంటికి పెద్దగా మారుతుంది. ఆ పెద్ద మనిషి తాను చిన్నప్పటినుండి అణచిపెట్టుకున్న కసిని ఇప్పుడు బయటపెడు తుంది. "అమాయకపు కోడలిగా" ఆ ఇంట్లో అడుగు పెట్టిన ఆమె "గయ్యాళి అత్తగా" మారుతుంది. అందరూ కాదు కాని, దాదాపుగా...ఎక్కువ శాతం మంది ఈ స్థితిలో ఉన్నవారే.

నిజానికి అత్తగారు కోడలిని ఆరళ్లు పెడుతుంది అంటారు. కాని "ఆ స్థితిలో" ఉన్న స్త్రీ కోడలినే కాదు ఇంట్లో అందరినీ ఆరళ్లు పెడుతుంది. ప్రతి ఒక్కరిపై అరుస్తుంది. భర్తపై అరుస్తుంది. అదే భర్త ఇరవై ఏళ్ల క్రితం

అయితే చాచి కొట్టేవాడేమో. కాని వృద్ధుడు అయ్యాడు కదా... అతని దూకుడు అంతా మాయం అవుతుంది. మౌనంగా ఏ పేపరో చదువుతున్నట్లో ఏ టీవీనో చూస్తున్నట్లు నటిస్తాడు. అదే పిల్లలయితే అమ్మ తిట్లు,అరుపులు చిన్నప్పటి నుండి అలవాటు కాబట్టి వాళ్లుపెద్దగా పట్టించుకోరు. కాని ఆ ఇంట్లోకి వచ్చిన కోడలు కొత్త వ్యక్తి కాబట్టి ఈ తిట్లు,అరుపులు ఊహించ లేదు కాబట్టి అవన్నీ పట్టించుకుంటుంది. అత్తా కోడలి మధ్య యుద్ధంప్రారంభం అవుతుంది. దీని వలన వారిద్దరి మధ్య సఖ్యత దెబ్బతింటుంది.

వృద్ధాప్యంలోకి ప్రవేశించిన స్త్రీ తనలో అణచిపెట్టుకున్న కోపాన్ని బహిర్గతం చేయడం మొదలుపెడుతుంది. ఎందుకంటే పెద్దరికం వచ్చింది కాబట్టి. అందరూ తన మాట వినే వయస్సు తనకు ఉంది అని అపోహ పడుతుంది కాబట్టి. దీని వలన కుటుంబ వ్యవస్థ కూలుతుంది. అందుకేనేమో ఇప్పుడు ఉమ్మడి కుటుంబాలు ఎక్కడా కనబడటం లేదు.

ఒకప్పుడు అన్నీ ఉమ్మడి కుటుంబాలే.పాతతరం అమ్మమ్మలు, పెద్దమ్మలు, అమ్మలు ఎంతో బాగా ఉమ్మడి కుటుంబాలలో కాపురం చేసేవారో, ఈ తరం అమ్మాయిలకు అసలు సహనం లేదు, ఎక్కడా కలిసి వుండటం లేదు అని సాంప్రదాయవాదులు సన్నాయి నొక్కులు నొక్కుతుంటారు. .

వెనుకటి తరం స్త్రీ ఉమ్మడి కుటుంబంలో ఉండటానికి గల కారణం ఆ స్త్రీకి ఓర్పు సహనం అనుకోవచ్చు. కాని అది పూర్తిగా నిజం కాదు.వారి నిస్సహాయ స్థితి. ఏమీ చేయలేని స్థితి. ఆ ఇంట్లో ఎవరు ఏమన్నా నోరు మూసుకొని పడివుండాలి. ఒకవేళ వారి పై అలిగి పుట్టింటికి వెళ్ళినా ఆ రోజుల్లో తల్లిదండ్రులు రానిచ్చేవారు కాదు. పుట్టింటికి ఆడపిల్ల చుట్టపుచూపుగా రావాలి.అంతేకాని, అత్తవారింటిపై అలిగి రాకూడదు. వుంటే అత్తగారింట్లో వుండాలి లేదా కాటికి పోవాలి అనే " సూక్తులు" చెప్పేవారు. కనుక అలా అలిగి పుట్టింటికి వచ్చే స్త్రీలు చాలా అరుదు.ఒకవేళ వచ్చినా వారికి తల్లిదండ్రుల ఆదరణ ఉండేది కాదు.దీనికి కారణం "పితృస్వామ్య వ్యవస్థ". ఆ తరం లోని స్త్రీ ప్రక్క వారిపై ఆధారపడి బ్రతకాలి.

అప్పటి స్త్రీకి సంపాదన వుండేది కాదు. ఆర్థిక స్వేచ్ఛ లేదు. కాబట్టి

ఏమి చేయలేక అత్తింటివారు బాధలు పెడుతున్నా మౌనంగా ఇతరుల క్రోధాన్ని భరిస్తూ గుడ్ల నీరు కుక్కుకుంటూ ఉమ్మడి కుటుంబాలలోనే కాలం గడిపేవారు.

ఈ తరం స్త్రీ అలా కాదు. సంపాదనాపరురాలైంది. ఆర్థిక స్వాతంత్ర్యాన్ని, స్వేచ్ఛను సంపాదించుకుంది. తనకంటూ ఒక వ్యక్తిత్వాన్ని కూడబెట్టుకుంది. అందుకే ఎవరితోనైనా సరే చిన్న మాట కూడా పడటాన్ని సహించలేదు. అత్తగారింట్లోనే బాధలు పడవలసిన అవసరం లేదు. తన భర్తను తీసుకుని స్వేచ్ఛగా ఎగిరిపోతుంది. అలా ఎగిరిపోయిన కొన్నాళ్లకి సలహాలు ఇచ్చే పెద్దవారు లేక తిరిగి భార్యభర్తల మధ్య యుద్ధం ప్రారంభం అవుతుంది. కనుక లోపం ఉమ్మడి కుటుంబాల్లోనో లేక వెరుకాపురాల్లోనో లేదు మనలోనే ఉంది దాని పేరే అవగాహన లోపం.

కుటుంబంలో దాష్టికాలు, కోపాలు ఎప్పుడూ వుండేవే. ఒకరంటే ఒకరికిపడదు. నలుగురు మనుషులు ఒకే ఇంట్లో వుంటే అభిప్రాయబేదాలు రావడం సహజం. మనం తెలుసుకోవలసిన ముఖ్య విషయం ఏమిటంటే ఏఅత్త, ఏ కోడలు, ఏభర్త, ఏభార్య, ఏపిల్లలు కోపతాపాలు లేకుండా వుండడం అనేది సాధ్యం కాదు. క్రోధం అనేది మన నరనరాల్లో జీర్ణించుకు పోయిన అరిషడ్వర్గం.

ఒక అడవిలో ఒక పెద్ద పాము నివసిస్తూ ఉండేది.ఆ అరణ్యంలోనికి ఎవరు వచ్చినా వారిని వెంటాడి చంపేసేది. దానికి భయపడి ప్రజలు అడవికి వెళ్ళడం మానుకొన్నారు. ఒక రోజు బుద్ధుడు ఆ మార్గంలో వెళ్ళబోతుంటే ప్రజలు ఆతన్ని హెచ్చరిస్తారు. అయినా బుద్ధుడు లక్ష్యపెట్టక అడవి గుండా ప్రయాణం ప్రారంభిస్తాడు. అడవి మధ్యకు వెళ్ళాక ఆ రాకాసి పాము బుద్ధుడి మార్గానికి అడ్డు పడి బుసలు కొడుతూ కాటు వేయబోతుంది.

బుద్ధుడు చిరునవ్వుతో దాని కళ్ళలోకి ప్రేమగా చూస్తూ ఎటువంటి ప్రతిఘటన లేకుండా నిలబడతాడు .అతని కళ్ళలో కనిపిస్తున్న తేజస్సును చూసి అ మహా సర్పం తల వంచి నమస్కరిస్తుంది. బుద్ధుడు దానికి అహింసా మార్గం బోధించి హింసా మార్గం విడిచిపెట్టమని కోరతాడు. బుద్ధుడి బోదనతో మారిపోయిన ఆ పాము, ఇకపై ఎవరినీ హింసించనని ప్రమాణం చేస్తుంది.

కొంత కాలం గడిచాక బుద్ధుడు మరలా ఆ మార్గంలో తిరిగి వస్తూ ప్రజలు ఆ అడవిలో స్వేచ్ఛగా తిరగడం గమనిస్తాడు. అతని కళ్లు ఆ పాము కోసం వెతుకుతాయి. ఇంతలో చెట్లుచాటున శరీరమంతా గాయాలతో బలహీనంగా ఉన్న పాము కనిపిస్తుంది. దాని దీనమైన స్థితి చూసి బుద్ధుడు కరిగి పోయి దానిని ప్రేమగా నిమురుతూ ఎందుకిలా అయ్యావు అని ప్రశ్నిస్తాడు. అప్పుడు బలహీన స్వరంతో పాము, అయ్యా మీరు ఎవరినీ కాటు వేయద్దన్నారని నేను మానివేసాను. దానితో ప్రజలకు నా పై భయం తగ్గింది, నేను కరవడం లేదు అన్న విషయం వారికి తెలియగానే నన్ను అకారణంగా హింసిస్తున్నారు. కనబడితే రాళ్ళతో దాడి చేస్తున్నారు. నా బుస వింటే భయపడే జనం ఈ రోజు నన్ను తొక్కుకుంటూ వెళుతున్నారు. దీనంతటికి మీ బోధనలే కారణం అని వాపోతుంది.

అప్పుడు బుద్ధుడు అంటాడు, నేను నిన్ను కాటు వేయద్దు అన్నానేగాని, బుసకొట్టవద్దు అనలేదు కదా! కనుక నీవు బుస కొట్టి నిన్ను హింసించే వారిని తరిమికొట్టు. కాటువేసి చంపనవసరం లేదు, అంటూ తరుణోపాయం చెపుతాడు.

కనుక మనం "క్రోధం" చూపించవలసిన పని లేదు. "కోపం" నటిస్తే చాలు.

కసి అంటే కాటు వేయడం. కోపం అంటే బుస కొట్టడం.

క్రోధం అంటే ఏమిటో తెలుసుకున్నాం. దానిని ఎలా జయించాలో తెలుసుకుందాం. దానికి సూత్రం ఏమిటంటే "టేకిట్ ఈజీ" దేనినైనా తేలికగా, సులభంగా తీసుకోవడం. పక్కవారు తిడుతున్నారా, అవమానమెందుకు. "వారి నోరు వారి ఇష్టం. మన చెవి మన ఇష్టం". ఆ తిట్లను వినకుండా వుంటే మంచిది. ఒక వేళ విన్నా మనస్సుకి చేర్చకుండా ఉంటే ఇంకా మంచిది.

అంతేకాక దీనిని కసిగా మార్చుకోకుండా తేలికగా తీసుకొని మిమ్మల్ని తిట్టిన వారిని నవ్వుతూ పలుకరించండి. అప్పుడు మీలో ఏ క్రోధం జనించదు. అలా ఎప్పుడు చేయగలమంటే మనలో వున్న అహాన్ని ప్రక్కనపెడితేనే అది సాధ్యమవుతుంది. అయితే తిట్టే వారి తిట్లు భరించలేని స్థితికి వచ్చినప్పుడు మాత్రం కోపం ప్రదర్శించండి పాము బుసలాగా. ఇది మనల్ని మనం

రక్షించుకునేందుకు మాత్రమే. దీనినే కృష్ణుడు " ప్రేమతో యుద్ధం" అంటాడు.

ఒక కంపెనీలో బాస్ తన ఉద్యోగి పని సరిగా చేయలేదని తిడతాడు. ఆ ఉద్యోగి ఆ బాస్‌ని ఏమీ అనలేడు కదా, ఆ అసహనాన్ని కసిగా మార్చుకుని. ఇంటికి వెళ్తాడు. భార్య "టీ" త్వరగా చేయలేదన్న చిన్న కారణానికి కోపాన్ని తెచ్చుకుని బాస్ దగ్గర నుండి తెచ్చినకసిని కలిపి క్రోధంగా మార్చి భార్యపై విరుచుకుపడతాడు. నిజానికి అతనికి భార్యపై ఏమాత్రం క్రోధం లేదు. కాని బయటి పరిస్థితుల వలన వచ్చిన కసితో అలా ప్రవర్తిస్తాడు. ఆ విషయం అర్థం చేసుకుంటే భార్యాభర్తల మధ్య ఏ సమస్య వుండదు. కాని ఆ విషయం తెలియని భార్య తన కసిని భర్తపై ప్రదర్శించలేక పిల్లవాడిని పెన్సిల్ ముల్లు విరగ్గొట్టాడన్న చిన్న కారణంతో చితకబాదుతుంది. ఆ పిల్లవాడు ఆ తల్లిని ఏమీ అనలేక తన చెల్లిన పట్టుకుని కసితో కొడతాడు. ఆ చెల్లి అన్నను ఏమీ అనలేక అన్న పై ఉన్న కసితో ఇంట్లో వున్న పెంపుడు కుక్కని తన్నుతుంది. ఆ కుక్క కుయ్యో, మొర్రో అనుకుంటూ వీధిలోకి వచ్చి దారిన పోయేవాడిని పట్టుకు కరుస్తుంది. వాడు ఆ కుక్కను కరవలేక ఇంటికి వెళ్ళి కుక్కపై ఉన్న కసిని భార్యపై చూపిస్తాడు. ఆమె తిరిగి పిల్లలపై చూపిస్తుంది. ఇలా క్రోధచక్రం తిరుగుతూనే ఉంటుంది. అయితే అందరి విషయంలో ఇలానే జరగాలనేం లేదు.

చూశారా క్రోధం ఎన్ని రకాలుగా రూపాంతరం చెందుతుందో. ఎన్ని మానవ సంబంధాలను దెబ్బతీస్తుందో. మీకు ఎప్పుడైతే క్రోధం వచ్చిందో ముందుగా ఆ సందర్భాన్ని పరిశీలించండి. మీక్రోధానికి కారణం ఎవరో గమనించండి. దీనికి కారణమైన వ్యక్తిపై కోపం ప్రదర్శించండి. తరువాత వారిని క్షమించి ప్రేమతో పలకరించండి. సమస్యను టేకిటీజీ గా తీసుకోండి.

క్రోధంలో కసిని తీసివేసి కోపాన్ని ప్రదర్శించి వెంటనే దాని కారణమై వారిని క్షమించాలి ఎందుకంటే. క్షమ ఒక్కటే క్రోధాన్ని జయించే శక్తి..

నిజానికి ఏవైనా ఆశించి అవి తీరనప్పుడే మనలో అంతర్లీనంగా ఉన్న ఈ క్రోధం బయటకు వస్తుంది. క్రోధంతో ఉన్న ఏ మనిషికైనా ముఖకవళికలు,శరీరస్థితి గతులు వికృతంగా,అసహ్యంగా మారతాయి. ఒక్కసారి మనల్ని మనం ఆ సమయంలో అద్దంలో చూసుకొంటే

చాలు. మనల్ని మనమే అసహ్యాంచుకుంటాము. ఒక్క చిరునవ్వు, ఎదుటివారిని క్షమించే మనస్సు ఇవి చాలు క్రోధాన్ని జయించటానికి.

మయసభలో ధుర్యోదనుడు అవమనించాడని ద్రౌపది నెల రోజులగా క్రోధంతో రగిలిపోతు ఉంటుంది అప్పుడు కృష్ణుడు ఆమెతో ద్రౌపతి ఈ నెల రోజుల్లో నీ ప్రియుడైన అర్జునుడు ఎన్నిసార్లు గుర్తుకు వచ్చాడని అడుగుతాడు దానికి ద్రౌపతి కొన్ని నిమిషాలు ఆలోచించి ఐదుసార్లు అని సిగ్గుపడుతూ... జవాబిస్తుంది. మరి ధుర్యోధునుడో అని అంటాడు అ పేరు వినగానే ద్రౌపతి ముఖం క్రోధంతో జెవురించి వాడిని మర్చిపోతేకాదా చంపాలి వాడిని అని సివంగిలా అరుస్తుంది... కృష్ణుడు చిరునవ్వుతో వాడిని నువ్వెప్పుడు చంపుతావో తెలియదు కాని ప్రతి క్షణం నిన్ను చంపుతునే ఉన్నాడు. ఎలా అంటే నీకు ఇష్టమైనవారు ఉండవలసిన స్థానంలో ధుర్యోధునుడు ఉన్నాడు.

స్నానం చేసేటప్పుడు ఇంతకు ముందు భగవంతుణ్ని స్మరించే దానివి ఇప్పుడు ధుర్యోధునుడును స్మరిస్తున్నవు, అన్నం తినేప్పుడు నీ భర్తను తలుచుకునే దానివి ఇప్పుడు ధుర్యోధునుడికి తినిపిస్తున్నావు.

నిద్రపోయేముందు అందమైన జ్ఞాపకాలలో నిద్రించడం పోయి ధుర్యోధునుడు చేసిన అవమానలతో కృంగి, కృసిస్తున్నావు. ఇదే కదా చావంటే.. అంటాడు కృష్ణుడు. ద్రౌపది కళ్ళుతెరిచుకుంటాయి అవును కృష్ణ నీవు చెప్పింది నిజమే మధుర స్మృతులు ఉండలసిన హృదయంలో ధుర్యోధునుడి దుష్కార్యాలతో భాధపడుతున్నా... అతనిని నా హృదయం నుంచి తరిమి వేయాలి ఎలా అని కృష్ణుదుని అడుగుతుంది.

దానికి ఒకటే దారి క్షమ...ధుర్యోధునుడిని నీవు మనస్ఫూర్తిగా క్షమించెయాలి అంటాడు కృష్ణుడు అప్పుడు ద్రౌపతి ధ్యాన ముద్రలో కూర్చొని ధుర్యోధునుడిని గుర్తుతెచ్చుకొని మనస్ఫూర్తిగా క్షమించి వేసి. అతని భయంకరమైన జ్ఞాపకాల నుండి బయటపడుతుంది. ఆ అందలరాశి ముఖంలో మరల దివ్యత్వం వికశిస్తుంది

మన కుటుంబాలలో కూడా గొడవలు రాకుండా ఉండవు ఎవరైన మిమ్మల్ని ఇబ్బంధి పెడుతుంటే మూడుసార్లు ఉపేక్షించండి. అయినా

ఇబ్బంధి పెడుతుంటే ఇక ఉపేక్షించవలసిన పనిలేదు, అప్పుడు యుద్ధం చెయ్యండి. తర్వాత వారిని క్షమించి పలకరించి ప్రేమగా ఉండండి. దీనిపేరే ప్రేమ యుద్ధం.

కనుక మనకి ఎవరిపైనైన కోపం ఉంటే మనస్ఫూర్తిగా క్షమించి అందులోంచి బయటపడదాం లేదంటే ఆ క్రోదాగ్నిలో మొదటగా మనమే సమిధలమౌతాం.

గీతలో కృష్ణుడు కర్మను చెయ్యి, ఫలితం నాకు వదిలి వెయ్యి అన్నది. మన దృష్టి పనిపై వుండాలి, ఫలితం పై కాదు.ఎందుకంటే ఫలితాన్ని ఆశిస్తే అది రానట్లైతే క్రోధం పెరుగుతుంది కనుక.

విషయ చింతన చేయు మనుష్యునికి అవిషయముల పట్ల ఆసక్తికలుగును... దాని వలన ఆ విషయములను పొందుటకై కోరికలు కలుగును... ఆ కోరిక వలన వ్యామోహం ఏర్పడును... అది తీరనప్పుడు క్రోధము ఏర్పడును... అట్టి క్రోధము వలన స్మృతి (ఎరుక) చిన్నభిన్నమగును స్మృతి భ్రష్టమైనందున బుద్ధి నశించును.... బుద్ధి నాశనం వలన మనుష్యుడు తన స్థితినుండి పతనమగును.

– భగవద్గీత

అరిషడ్ వర్గాలలో క్రోధం గురించి తెలుసుకున్నాం. ఇక లోభం గురించి తెలుసుకుందాం.



లోభం

ఎప్పుడైతే ఒక కోరిక కలిగిందో, అదితీరకపోతే క్రోధం వస్తుంది. అది తీరితే లోభంగా మారుతుంది. ఎలాగంటే ఒక వ్యక్తి ఎన్ని కష్టాలు పడైనా పదిలక్షలు సంపాదించాలి అనుకొని ప్రయత్నిస్తాడు. అది పొందకపోతే క్రోధంతో రుసరుసలాడుతుంటాడు. అదే సంపాదించగలిగితే ఆ పదిలక్షలు జాగ్రత్తగా దాచేస్తాడు. ఎవ్వరికీ ఒక్క పైసా కూడా ఖర్చు చేయడు. లోభి అయిపోతాడు. చాలామంది మానవులు ఎంత దౌర్భాగ్యం అనుభవిస్తున్నారంటే ఎంతో ఆస్తి వుంటుంది. దానిని అనుభవించే ధైర్యం ఉండదు. ఆస్తి కేవలం చెప్పుకోవడానికి మాత్రమే ఉపయోగపడుతుంది.

నేను ఒకసారి విశాఖలో ఉన్న ముత్యాలమ్మపాలెం బీచ్‌కు పౌర్ణమి ధ్యానానికి వెళ్ళాను. చక్కగా రాత్రంతా పున్నమి వెన్నెలలో ధ్యానం చేసుకున్నాము. చలిమంట వేసుకున్నాము. ఎంతో అద్భుతంగా జరిగింది ఆ పౌర్ణమి ధ్యానం. తరువాతరోజు పొద్దునే సముద్ర స్నానం చేసి అందరూ కూర్చొని టిఫిన్ తింటున్నాము. ఇంతలో ఒక గోచి పెట్టుకున్న వ్యక్తి అటుగా వచ్చాడు. అయ్యా ఆకలేస్తుంది. తినడానికి ఏమైనా ఇవ్వండి అన్నాడు. నా చేతిలో బ్రెడ్ వుంది. దానిని సగం అతనికి ఇచ్చాను. అతను తింటూ వెళ్ళిపోయాడు. తరువాత ఇంకొక వ్యక్తి వచ్చాడు. ఇతనికి గోచితో పాటు చొక్కా కూడా వుంది. అయ్యా నాకు ఏమైనా ఇవ్వండయ్యా అన్నాడు. నా చేతిలో మిగిలివున్న బ్రెడ్ అతనికి ఇచ్చాను. అతను అది తింటూ అయ్యా మిమ్మల్ని ఒకటి అడుగుతాను ఏమీ అనుకోరు కదా! అన్నాడు. సరే అడుగు అన్నాను. అయ్యా మీకు ఆస్తి ఎంతవుంది అన్నాడు. నా ఆస్తి వివరాలు నీకెందుకు అన్నాను ఆశ్చర్యంతో! కాదయ్యా చెప్పండి అన్నాడు. నాకొక సొంత ఇల్లు, సొంతకారు వుంది అన్నాను. మీరు ఇంతకు ముందు మీ దగ్గర అడుక్కున్నాడే అతని ఆస్తి ఎంత తెలుసాండీ.....2 కోట్లు అన్నాడు. నా గుండె గుబేలుమంది. అవునండి అదిగో దూరంగా కనిపిస్తున్న ఆ

నాలుగుఎకరాల పొలం, ఆ ఇల్లు అతనిదేనండి. కాని అతను ఇలా అడుక్కొని బతుకుతాడండి అన్నాడు. అలా అనగానే నాకు చాలా ఆశ్చర్యం వేసింది. అతనికి "ధనయోగం" వుంది కాని "ధనభోగం" లేదు. దానికి కారణం అతనిలో లోభత్వమే. అంటే అతను సంపాదించింది తరిగిపోతుంది అని తినకుండా, కడుపు కట్టుకొని కూడబెట్టాడు. అలా దాచి దాచి ఏదో ఒక రోజు చనిపోతాడు. తరువాత ఆత్మగా మారి తన సంపదల చుట్టూ తిరుగుతూ తరువాత తరం వాళ్ళు తన సంపద అనుభవించడం చూసి, ఏం చేయ్యలేక విలవిలలాడతాడు. ఈ లోభత్వం మనిషిని ఎంతో హింసించడమే కాక మనస్సుని కూడా ఎంతో నీచస్థితికి దిగజారుస్తుంది. అంతేకాకుండా లోభత్వం వలన వచ్చే మరో పెద్ద ప్రమాదం ఏమిటంటే మరణం తరువాత మనిషి "ఎర్త్ బౌండెడ్ సోల్‌గా" ఉండిపోతాడు. అంటే చనిపోయినా.. నా సంపదలు అంటూ ఎన్నో సంవత్సరాలు ప్రేతంల తిరుగుతూ...భూలోకంలో ఉండిపోతారు. అందుకే ఈ లోభత్వం మనలో ససేమిరా ఉండకూడదు.

మరి ధనం విషయంలో ఎలా వుండాలంటే, ఒక రూపాయి సంపాదించుకుంటే అందులో అర్ధభాగాన్ని ఖర్చు పెట్టుకోవాలి. సంతోషంగా ప్రశాంతంగా జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోవాలి, మిగిలిన సగ భాగంలో పావు భాగం ధర్మకార్యాల కోసం వినియోగించాలి. మిగిలిన పావును భవిష్యత్తు అవసరాల కొరకు దాచుకోవాలి. అంతేకాని సంపాదించిన ప్రతీ రూపాయి దాచేయకూడదు. అలాగే ప్రతి రూపాయినీ ఖర్చు పెట్టకూడదు. రూపాయి దాస్తే లోభత్వం అవుతుంది. రూపాయి ఖర్చుపెడితే దుబారా అవుతుంది.

కొంత మంది చూసిందల్లా కొనేస్తూ ఉంటారు. వ్యాపారస్తులు వీరికోసం వేసే గాలం పేరే డిస్కొంట్లు, సులభవాయిదాలు, క్రెడిట్ కార్డులు ఆన్‌లైన్ షాపింగ్... మొదలైన ఉచ్చుల్లో పడి అవసరంలేనివి కొనేస్తూ ఉంటాం అవి తీర్చడానికి మరొక అప్పు చేస్తూ.. ఆర్థిక చక్రంలో నలిగిపోతాం...

అందుకని ఏది కొనాలన్న ఏమోషనల్‌గా కొనకండి, స్థితప్రజ్ఞతో అవసరమైనవే కొనండి అలా చెయాలంటే ఏ వస్తువైనా మీరు కొనలంటే

దానిని మూడుసార్లు వాయిదా వెయ్యండి. అప్పటికీ కొనాలనిపిస్తే అది మీకు అవసరమైన వస్తువు కనుక దానిపై ఖర్చుపెట్టండి. ఇలా వాయిదా వెయ్యడం వల్లన ఏది అవసరమో ఏది అనవసరమో అన్న విషయం మీకు తెలుస్తుంది.

కనుక ధనాన్ని ఖర్చు పెట్టడంలోను పొదుపు చేయడంలోను మధ్యస్తంగా వుండాలి. కాబట్టి మన లోభత్వం "మధ్యస్తంగా" వుండాలి.

బుద్ధ భగవానుడు చెప్పిన మధ్యేమార్గం మనకు ఎంతో గొప్ప మార్గం.

మన చుట్టూ వున్న ప్రజలను పరిశీలిస్తే ఇది అర్థం అవుతుంది. ఈ లోభాన్ని మన లోపలి నుండి తరిమేద్దాం.

చాలా మందికి కోట్ల ఆస్తి వుంటుంది. కానీ సరైన బట్టలు వేసుకోరు, సరైన చెప్పులు వేసుకోరు,ఇరుకు ఇళ్ళలో కాలం వెళ్ళబుచ్చుతారు. ఎందుకురా భగవంతుడా ఈ జీవితం అన్నట్లు వుంటారు.

మన జీవితం ధన సంపాదనకే సంపాదించి... సంపాదించి... తరతరాలకు సరిపడా కూడబెట్టాలి అన్న అజ్ఞానం ఎప్పటి నుంచో మనలో జీర్ణించుకు పోయింది... ఈ క్రమంలో ప్రతితరంలోని వాళ్ళు తాము తినకుండా లోభిగా మారి తరువాత తరం కోసం కూడబెట్టడం ఏడుతరాలు తిన్నా తరగకుండా ఉండేలా సంపాదించమని, ధనమే జగత్తును నడిపిస్తుందని, పైసాలోనే పరమాత్ముడున్నాడని మొదలగు 'అజ్ఞానపు బోధనలు' చెయ్యడంలోను, ఖర్చు పెట్టుకుంటే ఎక్కడ సంపదలు తరిగిపోతాయోనన్న భయంతో లోభిగా మారడం జరుగుతున్నది . ఈ చక్రంలో ప్రతిఒక్క తరం పడి తిరుగుతూ ఉంది. ఈ క్రమంలోనే సంపదల తో పాటు లోభత్వం కూడా వారసత్వంగా మనకు సంక్రమిస్తుంది. దాని వలన మనం తరతరాలుగా లోభత్వంలో ఇరుక్కుని ఉన్నాం.

ఈ లోభత్వం వదిలించుకోవాలంటే ఒక్కటే మార్గం. **"దాతృత్వం"** అలవాటు చేసుకోవాలి.



మోహం

అరిషడ్ వర్గాలలో నాల్గవది మోహం. ఈ మోహానికి కారణం కూడా లోభత్వమే. తను సంపాదించి, దాచింది పదింతలు చేయాలన్న వ్యామోహంలో మనిషి ఎంతో అధోగతి పాలౌతున్నాడు.

ఎంతో అందమైన జీవితం మనది. అంతే కాదు జీవితం ఎంతో అమూల్యమైనది కూడా. ఈ జీవితం తీసుకుని భూమి మీదకు రావాలంటే ఎంతో మంది మాస్టర్స్ కష్టపడాలి. శరీరం కోసం మనం ఎంతగానో ఎదురుచూడాలి? మరి అంత కష్టపడి తెచ్చుకున్న జీవితాన్ని ఏం చేస్తున్నాం?

ఒక వృద్ధుడు బాగా సంపాదించాడు. అతనికి పెద్ద బట్టల దుకాణం వుంది. అతనికి ముగ్గురు కుమారులు. వృద్ధుడితో పాటు ఆ ముగ్గురు ఆ బట్టల దుకాణం చూసుకుంటూ జీవితం గడిపేవారు. ఆ వృద్ధుడికి మరణం ఆసన్నమైంది. అతడు ఇక మూడు నిమిషాలలో చనిపోతాడనగా అతనిని ఇంటి బయట చాపపై పడుకోబెట్టారు. ఎంత విచిత్రం అంటే ఎంత సంపాదించినా, ఎంత కోటీశ్వరుడైనా, ఎంత పెద్ద ఇల్లు వున్నా చనిపోయే ముందు ఆఖరి నిముషంలోవారిని బయట చాపపై పడుకోబెడతారు. ఇంతే కుటుంబ సంబంధాలు. ఎందుకయ్యా అంటే మనిషి ఇంట్లో చనిపోతే ఆత్మ ఇంట్లోనే తిరుగుతుందట. బయట చనిపోతే ఆత్మ ఇంట్లోకి రాలేదు కాబోలు.

చూశారా మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ ఇది మన జీవితం!!

ఎంత సంపాదించినా ప్రాణం పోకముందే మనల్ని తెచ్చి బయట పడేస్తారు మన కుటుంబీకులు. ఎప్పుడైతే బయట పడుకోబెడతారో అప్పుడు అర్థం అవుతుంది. మన వెంట ఏదీ రాదు అన్న సత్యం. అప్పటికి కూడా తెలుసుకోని వాళ్ళు వుంటారు. అలాగే ఈ వృద్ధుడు కూడా బయట పడుకోబెట్టగానే నెమ్మదిగా కళ్ళు తెరిచి.. తన ముగ్గురు కొడుకులను దగ్గరకు పిలుస్తాడు.

ఏరా చిన్నోడు ఏడిరా ?

ఇదిగో ఇక్కడే వున్నాను నాన్నా అంటూ ఏడుస్తూ దగ్గరకు వస్తాడు.

మరి పెద్దోడు ఏడిరా ?

ఇదిగో ఇక్కడే వున్నాను నాన్నా అని వాడు వస్తాడు,

మరి మధ్యవాడు ఏడిరా? అంటూ అసహనంగా అరుస్తాడు.వాడు పరిగెత్తుకు వచ్చి నిల్చుంటాడు.ముగ్గురూ దగ్గరకు రాగానే

ఒరే వెధవల్లారా ముగ్గురూ ఇక్కడే వున్నారు, మరి కొట్టు ఎవరు చూసుకుంటారు అని కోపంతో అరుస్తాడు.

చూడండి . మనం ఎంత అజ్ఞానంలో ఉన్నమో. తాను చనిపోయే క్షణంలో చింతన చేయవలసినదేమిటి? ఆలోచించవలసిన దేమిటి? ఎప్పుడైతే మోహం విడవకుండా ఉన్నారో అది కాస్తా వ్యామోహంగా మారుతుంది. జీవితం చివరి నిముషం గురించి అయినా ఆలోచించ నివ్వకుండా చేస్తుంది. ఇక్కడ మనం తెలుసుకోవలసిన సత్యం ఏమిటంటే అమూల్యమైన జీవితాన్ని లోభంతో, మోహంతో నాశనం చేసుకుంటున్నాం. మధురంగా జీవించవలసిన జీవితాన్ని దుర్భరం చేసుకుంటున్నాము.

ఎందుకు ఈ జీవితం? ఎక్కడికి ఈ పరుగు? ఎంత సంపాదిస్తున్నాం, ఎందుకు బ్రతుకుతున్నాం అన్నది తెలియక మనం బతుకు పయనం సాగిస్తున్నాం. మన చుట్టూ వున్న పలు వ్యక్తులను గమనించండి. ఒక్కొక్కళ్ళకి కోట్లకొలది ఆస్తి. అంటే వాళ్ళ తరువాత పది తరాలకు సరిపడా ఆస్తులు వున్నాయి. అయినా ఇంకా ఆశ. బ్లాక్‌మనీలు, స్విస్‌బ్యాంక్‌లో ఖాతాలు, ఎక్కడెక్కడో పెట్టుబడులు. ఎక్కడికో గమ్యం లేకుండా పరుగులు తీస్తున్నాం. నిజానికి ఒక మనిషి హాయిగా తన కుటుంబంతో జీవించటానికి ఎంత డబ్బు కావాలి?

కనుక ఎంత మోహంతోఉండాలో అంతే వుండాలి. అది వ్యామోహం కారాదు. మోహం అనేది లేకపోతే జీవితం నిస్సారమౌతుంది. అదే మోహం ఎక్కువైతే భయంకర కష్టాలపాలవుతాము.

మోహం మితి మీరితే అది వ్యామోహం అవుతుంది.

వెనుకటి తరం పెద్ద పెద్ద కట్టడాలు, భవంతులు, కోటలు, గోడలు అన్నింటిని బానిసలను ఉపయోగించి కట్టేవారట. మనం చూసే చైనావాల్ కూడా బానిసలను ఉపయోగించి కట్టారంట. చైనా వాళ్ళు ఆ గోడను కట్టడానికి బానిసలకు కొరడా దెబ్బల రుచి చూపించి, భయపెట్టి, హింసించి పనిచేయించుకునేవారట. కాని ప్రస్తుతం పెద్ద పెద్ద కట్టడాలను, బిల్డింగులను, పెద్ద పెద్ద కంపెనీలను అనేక మంది ఉద్యోగస్తులతో బోనస్‌లు, ఓటీలు ఆశ చూపించి సంస్థలను నడుపుతున్నారు. అప్పుడు బానిసలను కొరడాలతో భయపెట్టి పని చేయించుకుంటే, ఇప్పుడు ఉద్యోగులకు డబ్బు అనే ఆశ చూపించి పని చేయించుకుంటున్నాయి బహుళజాతి సంస్థలు. ఇద్దరూ బానిసలే.

అప్పుడు కొరడా, ఇప్పుడు డబ్బు అంతే తేడా.

జీవించడానికి కావలసినంత సంపాదించి, కుటుంబంతో హాయిగా జీవించే అవకాశాలు చాలా వున్నాయి. ఆ అవకాశాలను మానవుడు నాశనం చేసుకుంటున్నాడు. ఇంకా, ఇంకా సంపాదించాలనే కోరికతో ఎక్కడెక్కడో పెట్టుబడులు పెట్టి అవి తిరిగిరాలేదన్న టెన్షన్‌తో హాస్పిటల్ చుట్టూ తిరుగుతున్నాడు. వీటన్నింటికి కారణం మితిమీరిన ఆశే. నిజానికి మనకు సరిపడినంత ఉంది.దానితో మనం తృప్తిగా బ్రతకవచ్చు. హాయిగా మన బాధ్యతలను నిర్వర్తించవచ్చు.

పదితరాల కోసం ఎందుకు సంపాదించాలి. మనం మన మనవడికి బానిసలు కాదు. మనం వారికి బానిసగా వుండటానికి ఈ భూమి మీదకు రాలేదు. మనం మన బిడ్డలకు సంపాదించి ఇవ్వాలి. మన బాధ్యతను తీర్చుకోవాలి. ఆ తరువాత మన బిడ్డలు వారి బిడ్డల కోసం సంపాదించేలా శిక్షణ ఇవ్వాలి. మన బాధ్యతను మాత్రం మనం నిర్వర్తిస్తే చాలు. మన బాధ్యత పూర్తి అవగానే వారిని, వారి జీవితాన్ని వారి ఇష్టానికి వదిలివేయాలి. వారి బాధ్యతల కోసం వారినే పాటు పడనివ్వాలి.

కాకిని ఒకసారి చూడండి, చక్కగా గూడు కట్టి అందులో గుడ్లు

పెడుతుంది. వాటిని జాగ్రత్తగా కాపాడుకుంటూ పొదుగుతుంది. అవి పొదగగానే వాటికోసం ఆహారాన్ని ఎక్కడెక్కడో సేకరించి తీసుకొచ్చి వాటి నోటిలో పెడుతుంది.తన పిల్లలకి నెమ్మదిగా ఎగరడం నేర్పిస్తుంది. ఎప్పుడైతే అవి ఎగరడం ప్రారంభిస్తాయో ఇక వాటిని గూటికి రానివ్వదు. వచ్చినా ముక్కుతో పొడిచి తరిమేస్తుంది. మరలా కొత్త గూడును నిర్మించుకుని "సరిక్రొత్త " జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తుంది.

మనం ఏం చేస్తున్నాం. మన పిల్లల కోసం కష్టపడ్డాం, బాగుంది. కాని పిల్లల పిల్లలు, తమ్ముడు, అక్క, బావమరిదికి కూడా సంపాదిస్తున్నాం. ఎందుకు మనకు ఈ బానిస చాకిరి.

సంపాదన.. సంపాదన... సంపాదన.... ఇదే జీవితమా. ఎంతో అమూల్యమైన జీవితాన్ని వృధా చేస్తున్నాం.

మన ఆత్మకోసం మనం ఏం శ్రమిస్తున్నాం. ఆత్మజ్ఞానం కోసం ఏం చేస్తున్నాం. అసలు భూలోకానికి వచ్చిన పనిని మరచిపోతున్నాం !

దీనికంతటికి కారణం మన ***మితిమీరిన అతి వ్యామోహం.***

తెల్లవారి లేచింది మొదలు పరుగు, పరుగు, పరుగాయే...
ఎంత పరుగెడినా గమ్యం దరిచేరదాయే...
అంతలోనే, మరి అంతలోనే మృత్యువు దరి చేరినాయే...
ఏమి జన్మమురా నరుడా నీది !

కనుక మితిమీరిన అతి మోహం వుండకూడదు. ఈ మోహానికి మూల కారణం తృప్తి లేకపోవడమే. ఎప్పుడైతే తృప్తిగా జీవించడం మొదలుపెడతామో, అప్పుడు మోహాన్ని జయిస్తాం.

నిజానికి అరిషడ్వర్గాలు ఒకదానికొకటి కారణం అవుతాయి. డబ్బులు సంపాదించాలనే తీవ్రమైన కోరిక తీరకపోతే క్రోధంగా మారుతుంది. అది తీరితే లోభంగా మారుతుంది.

ఈ లోభంతో దానిని ఇంకా పెంచాలన్న తపన మోహంగా మారుతుంది. తద్వారా జీవిత సౌందర్యాన్ని కోల్పోతాం. ఎన్నో వెన్నెల

రాత్రులు, వర్షపు చినుకులు, చిన్న పిల్లల నవ్వులు కోల్పోతున్నాం. పిల్లలతో కలిసి ఆడుకునే క్షణాలు, పండుగలలో కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి చేసుకునే సంతోషాలు అన్నీ కోల్పోతున్నాం. చిన్నప్పుడు ఆడుకునే ఆటలు, వర్షంలో తడిసిన క్షణాలు అన్నీ మరచిపోతున్నాం. మైడియర్ ఫ్రెండ్స్ అమూల్యమైన సత్యం ఇది. జీవితాన్ని భోగించవలె. మితిమీరిన ఈ మోహం తగ్గించుకుంటే, ఉన్న దానిలో తృప్తిపడితే ఆనందంతో జీవిస్తాం.

కాబట్టి ***ఈ వ్యామోహానికి విరుగుడు "తృప్తి".***

ఏది వుందో దానితో తృప్తి చెందడం ప్రారంభిస్తే క్రమక్రమంగా మనలో వ్యామోహం తగ్గుతుంది. తరువాత ఏది కావాలో వ్యామోహం లేకుండా సాధించు కోవచ్చు



మదం



ఇక ఐదవ అరిషడ్ వర్గం మదం, అంటే అహంకారం. లక్షలు సంపాదించి ధన వంతుడు అవ్వాలని ఎప్పుడైతే వ్యామోహంతో సంపాదించడం మొదలు పెడతామో ఆ కోరిక ఏదో ఒక రోజు సాకారమౌతుంది. అలా సాకారమైన రోజు మదం పెరుగుతుంది. అహంకారం వస్తుంది. నేను కోటీశ్వరుడిని, ఇది నా ఇల్లు, ఇది నేనే కట్టించాను, నేను ఎంతో శక్తివంతుడ్ని. మిగతావారంతా అల్పులు అని భావిస్తూ అహానికి బానిసమౌతాము. ఈ అహంకారం మనల్ని సర్వనాశనం చేస్తుంది. ఎన్నో మానవ సంబంధాలను నాశనం చేస్తుంది. కన్ను మిన్ను కనబడక మాట్లాడుతాం. ఎదుటివారిని ఒప్పుకోము. ఎదుటివారు చెప్పింది సత్యమైనా దానిని అసత్యమని వాదిస్తాము. సత్యాన్ని ఒప్పుకోవడానికి మనస్కరించదు. సత్యాన్ని తెలుసుకునే అన్ని మార్గాలను మనమే మూసివేస్తాము.

మనం ఈ భూలోకం వచ్చినది నేర్చుకోవటానికేనని, ప్రతి వ్యక్తి దగ్గర నుండి ఎంతోకొంత నేర్చుకోవలసింది ఉంటుంది అన్న సత్యాన్ని మరచిపోతాము. ఈ అహంకారం వున్నంతకాలం ఏదీ నేర్చుకోలేము. ఎంత చెడ్డ పనైనా చేయడానికి వెనుకాడము. పక్కవారి గొప్పతనాన్ని ఒప్పుకోనివ్వదు. మనం ఓడిపోవడాన్ని ససేమిరా అనదు. దీనికి మన జీవితాన్ని ఫణంగా పెడతాం. సర్వస్వం కోల్పోతాం. మన స్నేహితులను, మనల్ని ప్రేమించేవారిని, మన బంధువులను, ఆఖరికి మనల్ని మనమే కోల్పోతాం ఈ మదం వలన. కనుక నాకే అన్నీ తెలుసు అన్న అహంకారం గెలవాలి, ఈ అహంకారాన్ని దాటాలి అంటే దీనికి ఒక్కటే దారి.

నేను ఎవరికన్నా ఎక్కువా కాదు, ఎవరికన్నా తక్కువా కాదు. అన్న విషయం ప్రతి క్షణం గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ సృష్టిలో ఎవరి గొప్పతనం వారిదే. ఎవరి

ప్రత్యేకత వారిదే అన్న జ్ఞానంతో విలసిల్లాలి. ప్రతి వ్యక్తిని ఆహ్వానించాలి. ప్రతి ఒక్కరి మాట విని అందులోని సత్యాన్ని గ్రహించాలి. మనమే గొప్ప అనుకుంటే మనకంటే గొప్పవాడు ఇంకొకడు వుంటాడు అన్న విషయం గుర్తుంచుకోవాలి.నేను మహా చక్రవర్తిని అని విర్రవీగిన వారందరూ ఏమయ్యారు? రావణాసురుడు ఏమయ్యాడు? వాలి ఏమయ్యాడు? ఆలోచించండి. మనల్ని ఈ అహంకారం సర్వనాశనం చేస్తుంది.అందుకే ఈ అహంకారాన్ని వదిలించుకోవాలి.

ఒకసారి శంకరాచార్యులు వారు వీధిలో నడుస్తూ వెళుతుంటారు. ఎదురుగా ఒక చండాలుడు కుక్కలతో ఎదురౌతాడు. వెంటనే శంకరాచార్యులు ఓరి చండాలుడా అడ్డు తొలగు, నేను వెళ్ళాలి అంటాడు. అప్పుడతను

ఎవరిని తొలగమంటున్నారు ? నన్నా, నాలోని పరమేశ్వరుడినా?

ప్రపంచమంతా తిరుగుతూ పరమేశ్వరుడి కోసం వెతుకుతున్నారు, కాని ఎదురుగా నాలో వున్న పరమ్వేరుడు కనిపించలేదా మీకు? .... అంటాడు.

శంకరాచార్యులు అహంకారరాహిత్యులు. అందుకే ఆ వ్యక్తి చెప్పిన సత్యాన్ని గ్రహించాడు. అవును అందరిలో పరమశివుడు ఉన్నాడు కదా! ఎందుకు నేను ఇలా ప్రవర్తించాను, ఎందుకు అతనిని అవమానించాను, నేను ఎందుకు అంటరానితనాన్ని పాటిస్తున్నాను అనుకొని ఆ వ్యక్తి కాళ్ళకు నమస్కరిస్తాడు. ఎంత గొప్ప వ్యక్తిత్వమో శంకరాచార్యులవారిది. తన తప్పును తాను సరిదిద్దుకున్నారు. కనుక మనం అహంకార రాహిత్యంగా వుండాలి. మన అహంకారం పోవాలంటే

నేను ఎవరికన్నా ఎక్కువా కాదు, నేను ఎవరికన్నా తక్కువా కాదు అన్న విషయం ప్రతి క్షణం గుర్తించుకోవాలి.



మాత్సర్యము

ఇక ఆరవ అరిషడ్వర్గం మాత్సర్యము అంటే అసూయ. ఎప్పుడైతే మనం ధనం సంపాదించాలన్న వ్యామోహంతో సంపాదన మొదలుపెట్టి సంపాదిస్తామో దానితో పాటు మదం కూడా పెంచుకుంటాము.

అప్పుడు మన కళ్ళముందు మన కన్నా ఎక్కువ ధనం వున్న మరొకరు కనపిస్తారు. వారిని చూస్తే అసహనం ప్రారంభమౌతుంది. ఈ అసహనం క్రోధంగా మారి, అసూయగా బలపడుతుంది. ద్వేషంగా బయటపడుతుంది. ఆ ద్వేషంతో వారిలోని గొప్పతనాన్ని ప్రక్కనపెట్టి వారి లోపాలను వెతుకుతాం. చూసారా అరిషడ్వర్గాలలో అన్నింటికన్నా భయంకరమైంది ఈ అసూయ.

ఎప్పుడైతే మనం పొందలేనిది ఎదుటివాడు అనుభవిస్తున్నాడో మనలోంచి అసూయ బయలుదేరుతుంది. ఎదుటివాడు దొంగ, వాడు దొంగపనులు చేసి సంపాదించాడు, వాడి వల్ల సమాజం చాలా పాడైపోయింది అని అనవసర దొంగఆదుర్దా పడతాం. అసూయ ఎంత నీచత్వమో కదా!

ఈ అసూయను జయించాలంటే..... ప్రతి వ్యక్తిలో ఏదో ఒక గొప్పతనం ఉంటుంది. దానిని గుర్తించి, గౌరవించాలి. వారిని మనస్ఫూర్తిగా అభినందించాలి.

ఒకసారి శ్రీరాముడు ఫక్కున నవ్వుతాడు. దానికి కారణం ఏమిటంటే, శ్రీరాముడు రావణాసురుడితో యుద్ధ సన్నాహాలు చేస్తుంటాడు. దానికి కావలసిన బలగాన్ని సుగ్రీవుడు సమకూరుస్తుంటాడు. ఎందుకంటే సుగ్రీవుడి అన్న అయిన వాలి కొన్ని కారణాల వలన సుగ్రీవుణ్ణి రాజ్య బహిష్కారం విధిస్తాడు. అప్పుడు సుగ్రీవుడు శ్రీరాముడి సహాయంతో వాలిని అంతమొందించి సింహాసనం అధిష్టిస్తాడు. దానికి ప్రతిఫలంగా రావణాసురుడి వద్ద నుండి సీతను కాపాడటానికి రాముడికి సహాయపడతాడు తన సైన్యాన్ని

సమకూర్చి, ఆ యుద్ధంలో తాను పాల్గొంటాడు.

అదే సమయంలో అనుకోకుండా రావణాసురుడి తమ్ముడు అయిన విభీషణుడు అన్నతో విభేదించి శ్రీరాముడి పంచన చేరడానికి వస్తాడు. శ్రీరాముడు తన వారైన హనుమంతుడిని, లక్ష్మణుడిని, సుగ్రీవుడిని సలహా అడుగుతాడు. విభీషణుని స్వాగతించవచ్చా అని ప్రశ్నిస్తాడు.అందరూ ఏకగ్రీవంగా ఒప్పుకుంటారు. కాని సుగ్రీవుడు మాత్రం దీనికి వ్యతిరేకంగా మాట్లాడతాడు. కారణం ఏమిటంటే శ్రీరాముడు రావణాసురుడ్ని జయించిన తరువాత లంకను తనకే అప్పగిస్తాడు అన్న నమ్మకంతో ఉన్నాడు. అనుకోకుండా వచ్చిన విభీషణుడి రాకను భరించలేకపోతాడు, లంక పై ఉన్న కోరిక వదులుకోలేక శ్రీరాముడితో అంటాడు...

"రామా విపత్తు కాలంలో అన్నను విడిచి అతనికి ద్రోహం చేసి అతనిని అంతమొందించడానికి మనతో చేతులు కలుపుతున్నాడు. సొంత అన్ననే ధర్మం లేకుండా వెన్నుపోటు పొడుస్తున్నాడు.రేపు నీకు ద్రోహం చెయ్యడని ఎలా నమ్మగలం", అంటూ నీతిసూక్తులు పలుకుతాడు. ఎందుకంటే విభీషణుడు తమతో ఉంటే రాముడు ఖచ్చితంగా లంకను జయించాకా విభీషణుడినే రాజుగా నియమిస్తాడని అతనికి అర్థమైంది.

సుగ్రీవుడి మాటలు వినగానే శ్రీరాముడికి నవ్వు వస్తుంది. కొన్ని నెలల క్రితం ఇతను తన సొంత అన్న అయిన వాలిని దగ్గరుండి చంపించాడు. ఇప్పుడు ఏమీ తెలియనట్లు అన్నాదమ్ముల అనుబంధం గురించి చెపుతున్నాడు, అనుకొని రాముడు, హనుమంతుడు ఒకరినొకరు చూసుకుని నవ్వుకుంటారు.

నిజానికి సుగ్రీవుడిలో లంకను సొంతం చేసుకోవాలనే కామం అంతర్లీనంగా దాగి ఉంది. దానికి ఎప్పుడైతే విభీషణుడు అడ్డు వచ్చాడో,తన కోరిక అతని వశం కాబోతుందన్న ఆలోచన అసూయను కలిగించింది. అసూయా ద్వేషాలతో తనని తాను మరచిపోయాడు. తాను అంతకు ముందు అదే చేసాడన్న విషయము విస్మరించాడు. అందుకేనేమో "వృద్ధనారీ ప్రతీవ్రత" అన్న సామెత పుట్టింది. కొంత మంది స్త్రీలు వృద్ధురాలు అయ్యాక

తానువయస్సులో ఉండగా చేసిన తప్పులు మర్చిపోయి పతివ్రతలాగ మాట్లాడుతూ ఇతరులను తప్పుపడతారు.

కనుక మన అన్ని గొడవలకు కారణం అసూయ. ఇది మనల్ని సర్వనాశనం చేస్తుంది. సృష్టిలో మహా మహులు కూడా దీని బారినపడ్డారు. మరలా ఈ అసూయకు కారణం కోరికే. మరలా తిరిగి ఈ కామక్రోధాదుల చక్రం మొదలౌతుంది. దీనికి కారణం మన "మితిమీరిన కోరికే" అంటే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.

ఒక కోరికను తీర్చుకోలేకుండా అణగదొక్కుకుని జీవిస్తుంటే, దానిని అనుభవించే వారిని చూడగానే మనలో అంతర్లీనంగా దాగి ఉన్న కోరిక, పొందలేకపోయామే అన్న నిస్సహాయ స్థితి అసహనంగా మారి అది కాస్తా అసూయగా బలపడుతుంది. మనం తీర్చుకోలేక పోయిన ఆ కోరికను అనుభవిస్తున్న వ్యక్తిపై ద్వేషం పెరుగుతుంది. అప్పుడు అతనిలో లోపాలను వెతకడం ప్రారంభిస్తాం. అవి దొరకగానే దానికి ధర్మం అన్న రంగులు పులిమి వీడు అన్యాయం చేస్తున్నాడు. వీడు అధర్మంగా జీవిస్తున్నాడు సమాజము, నీతినియమాలు అని గగ్గోలు పెడతాం.

దొంగ ఆదుర్దాలు పడతాం...
నీతివాక్యాలు వల్లె వేస్తాం...
ఆ దొంగ ఆదుర్దా పేరే.. ఆ గగ్గోలు పేరే..అనీతి వాక్యాలు పేరే..
అసూయ, అథవా మాత్సర్యం.

ఒకసారి భృగుమహర్షి వైకుంఠం వెళతాడు. ఎంతో సాధన చేసిన వ్యక్తి తక్కువవాడు కాదు భృగువు. కాని వైకుంఠం వెళ్ళగానే అక్కడ లక్ష్మీనారాయణుడు లక్ష్మీ దేవితో సరససల్లాపాలలో మునిగి, ఇతని రాకని గమనించడు. నిజానికి భృగుమహర్షి సన్యాసి ఎన్నో ఏళ్ళనుండి తనలో కామాన్ని అణిచి పెట్టుకొన్న సాధకుడు. అయితే తాను అనుభవించలేని ఆనందాన్ని లక్ష్మీ నారాయణుడు పొందడం చూసి అతనిలో అసూయ భగ్గుమంటుంది. దాన్ని స్పష్టంగా బహిర్గతం చేయలేడు కదా॥ అందుకని

లక్ష్మీనారాయణుడు ఒక ఋషి వస్తే పట్టించుకోకుండా,

సామాన్యమానవుడిలాగా కేళీకలాపాలలో మునిగిపోతాడా! అంటూ తన ద్వేషానికి ధర్మం అన్న రంగు పులిమి ముందు వెనుకా చూడకుండా శ్రీహరి గుండెలపై తంతాడు.

తరువాత శ్రీమన్నారాయణుడు 'సహనపరుడై' చిరునవ్వుతో అతని పాదాలు నొక్కుతూ అతనికి దెబ్బ ఏమైనా తగిలిందేమోనని అడుగుతాడు. దానితో ఆ భృగువుకి తాను చేసిన పని జ్ఞప్తికి వచ్చి సిగ్గుతో తల వంచు కుంటాడు.

కనుక ఈ కథలో భృగువు యొక్క అణగతొక్కబడిన కోరిక లక్ష్మీనారాయణుడిని తన్నేలా చేసింది. లక్ష్మీనారాయణుడు అరిషడ్వర్గాలు దాటిన వాడు కాబట్టి భృగువుని అర్థం చేసుకుని అతని ద్వేషాన్ని,అసూయను ప్రేమ అన్న ఆయుధంతో ఎదుర్కొని అతన్ని జయించాడు.

కనుక మనలోని అసూయను జయించాలంటే ఎదుటి వ్యక్తి గొప్పతనాన్ని మనస్ఫూర్తిగా ఆమోదించాలి, అభినందించాలి. ఎందుకంటే అభినందన ఒక్కటే మనలోని అసూయను తీసివేస్తుంది.

ఎదుటి వ్యక్తిలో అసూయను గెలవాలంటే వారి అజ్ఞానాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి, మీరు ఓడి వారిని గెలవాలి. ఎదుటి వారిలో అసూయ పెరిగి పెద్దదైనప్పుడు మనం దానిని ఎదుర్కొంటే అది ద్వేషంగా మారి మనల్ని కాలుస్తుంది. అలాకాక వారిలో అసూయను ప్రేమతో జయిస్తే వారి ద్వేషం కాస్తా అపారమైన ప్రేమగా మారుతుంది.ఎవరికి వారు అవసరాన్ని బట్టి, ఎదుటి వ్యక్తులను బట్టి ప్రేమ,ఆత్మీయతలను ఆయుధాలుగా వాడుకోవాలి.

అరిషడ్వర్గాలను జయించే పద్దతులు :

<u>కామాన్ని జయించే పద్ధతి:-</u> తృష్ణలేకుండా ఉండాలి

మధ్యేమార్గం అనుసరించి, కోరికలను అనుభవించాలి. లేదా వాస్తవ స్థితి పట్ల అవగాహన కల్పించుకుని తద్వారా తీరని కోరికపై ఉన్న తృష్ణని కరిగించాలి.

<u>క్రోధాన్ని జయించే పద్ధతి:-</u> క్షమకలిగి ఉండాలి.

ఆశించడం వదిలి పెట్టాలి. కోపం తెప్పించే అంశాన్ని "టేకిట్ ఈజీ " అన్న పద్ధతిలో వ్యవహరించాలి. క్రోధానికి కారకులను క్షమించాలి.

<u>లోభాన్ని జయించే పద్ధతి:-</u> దాతృత్వాన్ని అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఇవ్వగలిగే స్థాయి ఉన్నందుకు భగవంతునికి కృతజ్ఞతలుచేబుతూ.. మనకు సంపాదనలో 5శాతం దానం చేయాడం నేర్చుకోవాలి.

<u>మోహాన్ని జయించే పద్ధతి:-</u> తృప్తికలిగి ఉండాలి

ఉన్న దానితో ముందుగా తృప్తి చెందడం ప్రారంభించాలి. ఏదీ మన సొంతం కాదు, శాశ్వతం కాదు అన్న ఆత్మజ్ఞానాన్ని అలవర్చుకోవాలి.

<u>మదాన్ని జయించే పద్ధతి:-</u> గతం పట్ల ఏరుక కలిగి ఉండాలి.

మనం అనుకొనే మన గొప్పతనం ఇతరులలో కూడా ఉంటుందని తెలుసుకోవాలి. గతంలో క్రింది స్థాయి నుండి వచ్చామన్న విషయం గుర్తుంచు కోవాలి. నేను ఎవరి కన్నా ఎక్కువ కాదు,తక్కువా కాదు అన్న విషయం సదా ఏరుక కలిగి ఉండాలి.

<u>మాత్సర్యాన్ని జయించే పద్ధతి:-</u> అభినందించే హృదయం కలిగిఉండాలి.

ఎదుటి వ్యక్తిలో ఉన్న ప్రత్యేకతను గుర్తించి వారిని మనస్పూర్తిగా అభినందించాలి.

కను తెరిస్తే జననం, కనుమూస్తే మరణం. జీవితం రెప్పపాటు వంటిదనే సత్యం ఈ జనన మరణ సాదృశ్యంతో రుజువు చేయబడింది. కాల గమనంలో అన్నీ హరించుకుపోతాయి. ఈ అరిషడ్వర్గాలను మన ఆనందాన్ని, జీవితాన్ని మనస్సుని, దేహాన్ని నాశనం చేసుకునేందుకు మనమే పెంచి పోషిస్తున్నాము. వీటిని జయించాలంటే ఓర్పు, ప్రేమ, దాతృత్వం, ఆశ పడకపోవడం, ఉన్న దానితో తృప్తి చెందడం అలవర్చుకోవాలి. ఎప్పుడైతే పై సూత్రాలను అవగాహన చేసుకున్నామో, వాటిని అమలులో పెట్టామో, ధ్యానం ద్వారా మనల్ని మనం అదుపులో పెట్టుకున్నామో, అప్పుడు శత్రువులుగా ఉన్న ఈ అరిషడ్వర్గాలు మిత్రులుగా మారతాయి.

ప్రశ్నలు- సమాధానాలు

అనుమానం:

డియర్ మాష్టర్ మా అమ్మకి నేను ఒక్కర్తినే. నాతో మంచి ఫ్రెండ్‌లా వుంటుంది. అన్నీ మనస్సు విప్పి మాట్లాడుకుంటాము, కానీ మగపిల్లలు ఇంటికి తీసుకువచ్చినా వాళ్ళ గురించి మాట్లాడినా నన్ను అనుమానంగా చూసి, ప్రశ్నలు వేస్తుంది. మా అమ్మకు నేను ఎలా నమ్మకాన్ని కలిగించాలి.

వంశీ మాష్టర్: భయం నుండి అనుమానం ప్రారంభమవుతుంది. భయానికి భరోసా ఇస్తే అనుమానం మాయమవుతుంది. మీ అమ్మగారికి మీ మీద ప్రేమ వున్నా అనుమానం వుంది అంటే అది మీ "లోపమే". అంటే మీ ప్రవర్తన వారికి అనుమానం కలిగించిందన్నమాట అందుకని ముందు మిమ్మల్ని మీరు విశ్లేషించుకొని అనుమానం కలిగేలా లేకుండా అన్నీ విడమరచి వివరంగా సమాధానమిస్తే వారిలో అనుమానం దూరమయ్యి స్నేహం పెరుగుతుంది.వారి బలంతోపాటు బలహీనత కూడా ప్రేమించండి. అనుమానం కలిగేలా ప్రవర్తించకండి, ఒకవేళ అలా వున్న అనుమానిస్తున్న ఏ సమస్య వల్ల అనుమానం కలుగుతుందో దానిని మీ వారికి దూరంగా వుంచటానికి ప్రయత్నించి చూడండి.

కోపం:

డియర్ మాష్టర్ నేను అల్లారుముద్దుగా పెరిగాను. కానీ పెళ్లయిన తరువాత నుండి నేను ఏదైనా అడిగినప్పుడు వెంటనే మా ఆయన కాదు అంటే అప్పుడు నాకు విపరీతమైన కోపమొచ్చి ఏదో ఒక వస్తువు పగలగొడతాను. తగ్గించుకోవాలి అని ప్రయత్నించినా కుదరటం లేదు. దయచేసి నాకు మంచి సలహా ఇవ్వండి.

వంశీ మాష్టర్: ఎప్పుడూ ప్రసన్నంగా వుండాలి అంటే ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. కనుక వాళ్ళు ఇలా వుండాలి,

వీళ్లు ఇలా ఉండాలి అని ఆశించడం వలన కోపం వస్తుంది. వాళ్ళిట్లా, వీళ్లట్లా అనుకోవడం మాని వాళ్లట్లే, వీళ్లిట్లే అని సమాధాన పడండి. అయినా కోపం వస్తూ ఉంటే కళ్ళు మూసుకొని 36 అంకెలు వెనుక నుండి ముందుకు లెక్కపెట్టండి ఆసమయంలో కట్టలు తెగిన మీ కోపం

మీ ఆధీనంలోకి వస్తుంది.
మీకు కోపం కలిగించే అంశాల నుండి దూరంగా వెళ్లండి మీకు నచ్చని విషయాలను మాట్లాడే వారి నుండి దూరంగా వెళ్ళి సంతోషకరమైన విషయాలను చర్చించినా లేక ఆ సమయంలో మౌనం వహించినా ఆ కోపం కరిగిపోతుంది.

బోర్:

డియర్ మాష్టర్ జీవితం రోజు ఒకేలా వుండటం. ఒకేలా పని చెయ్యడం ఒకేలా గడపటం వలన బోర్ కొడుతుంది. జీవితాన్ని ఆనందంగా గడపటానికి మార్గం సూచించండి.

వంశీ మాష్టర్: ఎప్పుడు ఒకేలా ఉండకుండా "కొత్తదనం" గా జీవించండి. మీ ఇల్లును అందంగా ఆహ్లాదంగా వస్తువులను స్థానాలు మార్చి సర్దుకోండి. పనులను రోజూ ఒకేలా కాకుండా ఒక్కొక్క రోజు ఒక్కొక్కలా చెయ్యండి. మీ ఆలోచనలు ఎప్పటికప్పుడు ఎలా మారుస్తారో అలా మీరు ప్రతిరోజు కొత్తగా వుండటానికి ప్రయత్నించండి అప్పుడు మీలో బోర్‌కి "స్థానం ఉండదు".

ఆందోళన:

మాష్టర్ పిల్లలు బయటికి వెళితే వారికి ఏమన్నా అవుతుందేమోనన్న ఆందోళన ఎక్కువ నాకు తద్వారా అనారోగ్యం దీని నుండి బయటపడే మార్గం చెప్పండి.

వంశీ మాష్టర్: మీపిల్లలకు మాత్రమే కాదు ఎవరి గురించైనా ఇలా అనిపించినప్పుడు మీరు దానికి పాజిటివ్‌గా ఆలోచించి మీరు విశ్వసించే దేవుని మీద పూర్తిగా భారం వేసి ఆయనే చూసుకుంటాడని మీ పాజిటివ్ ఆలోచనకు భగవంతుడి శక్తిని జోడించండి అలా మీరు ఆందోళన నుండి బయటపడండి. సత్యమేమిటంటే మీరు ప్రక్కనున్నా జరిగేదాన్ని ఆపలేము అన్న విషయం గుర్తుంచుకోండి. ప్రతిక్షణం భగవంతుని సాక్షిగా అనుకుంటూ ఆందోళన నుండి బయటపడండి.

భయం:

పిల్లలకి చీకటంటే భయం, నాకు జంతువులంటే భయం, వీటిని ఎలా దాటాలి మాష్టర్

వంశీ మాష్టర్: మీరు పిల్లలతో కలిసి చీకటిలోనే వుండి చీకటి గురించి వివరణ ఇవ్వండి. నిదానంగా చీకటికి అలవాటు చెయ్యండి. అపుడు ఆ భయం నుండి బయటపడతారు. జంతువుల పట్ల భయం పోవాలంటే వాటిని ఊహించుకొనో, వీడియోల్లో చూసో వాటిని టచ్ చేస్తున్నట్లు ఫీలవ్వండి. భయపెట్టే వాటిని స్నేహితులుగా భావించండి. ఎందుకంటే స్నేహం ఏ హాని చెయ్యదు అన్న దీమా వస్తుంది. ధ్యానం చేసి మీలోపలికి వెళ్ళి చూసుకొండి. భయం మాయమవుతుంది.

విసుగు:

డియర్ మాష్టర్ పిల్లలకు ఎంత ఓపికగా, సహనంగా వారు అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పినా మళ్ళీ మళ్ళీ అడిగి విసిగిస్తూ వుంటారు. ఈ విసుగు వలన అప్పుడప్పుడు పిల్లలపై చెయ్యి చేసుకుంటాను తరువాత బాధపడతాను. దయచేసి మాష్టర్ ఇంకా ఓపిక, సహనం పెరిగి విసుగు తగ్గేలా మార్గం చూపండి.

వంశీ మాష్టర్: విసుగుకి విరుగుడు అన్వేషణ దేనివలన మీరు విసుగ్గా ఉ న్నారో కొంచెంసేపు ఆలోచించండి. కారణం దొరికిందా దాని ప్రభావం మిగతా వాటిమీద వుండదు. మీ అసహనానికి కారణం తెలిస్తే విసుగు మాయమవుతుంది. పిల్లలు ప్రతీది తెలుసుకోవాలని వారి ఆత్మ వారిని అలా ప్రేరేపిస్తుంది. కనుక వీలైనంత తెలియజెప్పండి. లేదంటే మీ విసుగు వల్ల వారు ఎప్పటికీ తెలివి లేని మూర్ఖుల్లా మిగిలిపోతారు.

ముఖ్యసూచన: పై సమస్యలన్నింటికి చక్కటి పరిష్కారం ధ్యానం చెయ్యడం. ఎవరి వయస్సు ఎంతో అన్ని నిమిషాలు ప్రతిరోజు ధ్యానం చేస్తే క్రమక్రమంగా అన్ని రకాల సమస్యల నుంచి బయటపడతాము.

1. ధ్యానం



ప్రతి రోజు ఎవరి వయస్సు ఎంతో అన్ని నిముషాలు తప్పని సరిగా ప్రతిరోజు "శ్వాసమీద ధ్యాస" పెట్టి ధ్యానం చెయ్యాలి. అప్పుడు మనలో సముద్రపు అలలుగా ఉన్న మనస్సు నెమ్మది నెమ్మదిగా శాంతించి, చిత్తవృత్తి నిరోధం జరుగుతుంది. ఆలోనారహిత స్థితికి చేరుకుంటాము అప్పుడు సహస్రారము నుండి అపారమైన విశ్వశక్తి మన దేహంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. తద్వారా నాడీమండల శుద్ధి జరుగుతుంది. ఎన్నో జన్మల దుష్కర్మలు దగ్ధమౌతాయి. తద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. చంచలమైన మనస్సు నిశ్చలమౌతుంది. సముద్రంలా అల్లకల్లోలంగా ఉన్న మనస్సు కోనేరులా నిశ్చలంగా మారుతుంది. బుద్ధి వికసిస్తుంది. ఆత్మ శక్తి చేకూరుతుంది.

అందుకేనేమో అన్నమయ్య శ్రీవారిని "కోనేటి రాయుడు" అని సంబోదించింది. కోనేటిరాయుడు అంటే నిశ్చలమైన స్థితికలిగిన వాడు అని అర్థం. శ్రీనివాసుడు ఎంతో సాధన చేసికోనేటి రాయుడు అయ్యాడు. మనం కూడా ధ్యానం చేస్తే నిశ్చలమైన మనస్కులం కావచ్చు.

"నిశ్చలచిత్తే జీవన్ ముక్తి"

చిత్తం నిశ్చలమైతే జీవించి ఉండగానే విముక్తి లభిస్తుంది.అంటే దు:ఖం నుండి విడుదల వస్తుంది.

రాక్షసులు సదా ఏడుస్తూ, ఏడిపిస్తూ ఉంటారు.

మానవులు సదా ఏడుస్తూ ఉంటారు.

దేవతలు సదా ఆనందిస్తూ... ఆనందింపచేస్తూ ఉంటారు.

రాక్షసులు, మానవులు ధ్యానం చేస్తే "దేవతలు"అవుతారు.



౭. సజ్జన సాంగత్యం

ధ్యానం ద్వారా అపారమైన శక్తి సమకూర్చుకున్నాక దానిని మనం సరిగా కాపాడుకోవాలి. దుర్జనసాంగత్యం చేస్తే మన శక్తి అంతా పోతుంది. గమనించండి ప్రక్కవారు వచ్చి పలానా వాళ్ళు మీ గురించి చెడ్డగా మాట్లాడారు అని మీకు చెప్పగానే మీరు నిస్సత్తువ అయిపోతారు. ఎంతో శక్తి కోల్పోతారు. పుకార్లు వినడం, చెప్పడం దుర్జనులు చేసే పని, వాడట్లా-వీడిట్లా అంటూ ఇతరులను విమర్శించే వారు నైతిక విలువలు లేని వాళ్ళు. అటువంటి వారితో సహవాసమే దుర్జన సాంగత్యం.

అర్జునుడు,కర్ణుడు వీరిద్దరిలో ఎవరు బలవంతులు అంటే సులభంగా చెప్పవచ్చు కర్ణుడేనని. మరి అర్జునుడు మహాభారత సంగ్రామంలో గెలిచాడు, కర్ణుడు మరణించాడు. ఎందుకంటే కర్ణుడు దుర్జనుడైన దుర్యోధనుడితో సహవాసం చేసి పతనమయ్యాడు, అర్జునుడు సజ్జనుడైన కృష్ణుడితో సహవాసం చేసి విశ్వ విజేత అయ్యాడు.

ఎవరు సజ్జనులో - ఎవరు దుర్జనులో గుర్తించడం ఎలా?

మనం సజ్జనులం అయినప్పుడే గుర్తించగలం.

మరి సజ్జనులం కావడం ఎలా?

మాట మీద ధ్యాస:

మన మాట మీద మనం ధ్యాస పెట్టాలి. ఇతరుల గురించి నెగిటివ్‌గా అస్సలు మాట్లాడకూడదు. ఎవరి ఆత్మస్థితిలో వారు ఉంటారు. అలాగే జీవిస్తారు. వారిని విమర్శించే హక్కు మనకు లేదు. అసలు ఎవరిని తప్పు పట్టే హక్కు మనకు లేదు.మనం కూడా ఎన్నో తప్పులు చేసి ఉంటాం. అస్సలు తప్పు చేయని వాడు ఈ భూమి మీద ఉండనే ఉండడు. మనం ఈ భూమి మీదకు వచ్చిందే తప్పులు చేస్తూ వాటి ద్వారా పాఠాలు నేర్చుకుని

వాటిని ఒప్పులుగా మార్చుకోవడానికి.

కనుక తప్పు చేయడం తప్పు కాదు.మరలా మరలా అదే తప్పు చేయడమే పెద్ద తప్పు. మనం ఎవరిని కూడా విమర్శించరాదు. మన నోట్లోంచి వచ్చే మాటలపై ధ్యాస పెట్టాలి. సదా ఎరుకతో ఉండాలి.

చూపు మీద ధ్యాస:- సరి అయినవే చూడాలి.సరి కానివి చూడరాదు . అబద్దాన్ని, అకృత్యాన్ని, హింసను, ఎదుటివారి జీవితంలోకి తొంగి చూడడం, మనది కాని దాని పట్ల ఆశగా చూడడం సరి కాని చూపులు. పక్కవారింట్లో జరిగే గొడవ చూడకూడదు. పక్కనే ఉన్న ప్రకృతిని చూడాలి.టీవిలో ఏడుస్తూ మనల్ని ఏడిపించే సీరియల్స్ చూడకూడదు. వాళ్ళు నవ్వుతో మనల్ని నవ్వించే ఛానల్స్ చూడాలి. మనం చూసే ప్రతి చూపు సరియైన మార్గంలో ఉన్నదా లేదా, గొప్పగా చూస్తున్నామా లేదా అని ఆత్మవిమర్శతో మనల్ని మనమే శోధన చేసుకోవాలి.

నిజానికి సృష్టిలో దోషం లేదు దృష్టిలోనే దోషం ఉంది. దేవాలయాల గోడలపై అర్ధనగ్నంగా ఉన్న స్త్రీ బొమ్మని, పక్కనే సుందరమైన శ్రీరాముడి విగ్రహాన్ని పెడితే, అందరూ ఆ స్త్రీ బొమ్మని చూసి దేశం నాశనం అయిపోయింది, విలువలు పడిపోయాయి అని విమర్శలు గుప్పిస్తారే కాని పక్కనే ఉన్న శ్రీరాముడిని ఎవ్వరూ చూడరు. అతని వర్చస్సు ప్రక్కనే ఆ స్త్రీ బొమ్మ ఉన్నంతసేపు మనల్ని ఆకర్షించదు. కనుక లోపం సృష్టిలో లేదు, దృష్టిలోనే ఉంది. దానిని సరి చేస్తే సరి. చూపు ఇన్‌పుట్ అయితే మాట అవుట్‌పుట్ అవుతుంది. ఏ " దృష్టికలిగిఉంటామో " అలాగే మాట్లాడతాము. కనుక ముందుగా మన చూపుని సరి చేసుకోవాలి.

లోకం పాడైపోయిందని మనం "ఎంతగా భావిస్తామో", నిజానికి మనం "అంతగా అజ్ఞానంలో" ఉన్నాం.

వినికిడి మీద ధ్యాస: మనం ఏం వింటున్నామో ఎప్పుడూ ఎరుకతో గమనించుకోవాలి. ఎవరైనా వచ్చి మన గురించి ప్రక్కవారు చెడుగా మాట్లాడారు అని చెప్పడం ప్రారంభించగానే, ఆ చాడీలు చెప్పేవారికి విపరీతమైన విలువనిచ్చి,అవన్నీ వినడం ప్రారంభిస్తాము. వారు వెళ్ళిపోయిన

తరువాత అవన్నీ విశ్లేషించుకుంటూ ఎంతో వేదన చెందుతాం. ఎంతో శక్తినికోల్పోతాం. నిజానికి చాడీలు చెప్పేవారి కన్నా అది విని మనస్సు పాడు చేసుకున్న మనదే తప్పంతా.

నెగిటివ్ విషయాలు వినడం మన తప్పు. మన హృదయం అమ్మూల్యమైనది. దానికి ఎపుడూ కూడా ఉల్లాసపరిచే సంగీతాన్ని, ఉత్సాహపరిచే మాటలను మాత్రమే అందించాలి. అంతేకాని మనస్సుని బాధపెట్టే చెత్త మాటలు కాదు. కనుక మిమ్మల్ని మీరే విమర్శించుకోవాలి. ఆ అవకాశం మరొకరికి ఇవ్వకూడదు. ఇతరుల వ్యక్తిగత విషయాలు అస్సలు వినకూడదు. ఒకవేళ ఎవరైనా మిమ్మల్ని విమర్శిస్తుంటే, ఇలా అనుకోండి..

"వాళ్ళ నోరు వాళ్ళ ఇష్టం, మన చెవి మన ఇష్టం."

కర్మల మీద ధ్యాస: కర్మలు అంటే మనం చేసే పనులు. అవి ఎప్పుడూ కూడా మంగళదాయకంగా ఉండాలి. మన మాటలుగాని, చేష్టాలుగాని ఇతర జీవులకు సంకటం కాకూడదు. మాంసాహారం ససేమిరా భుజించరాదు. మనం తినే ఆహారం ఏమాత్రం హింస ద్వారా రాకూడదు. బలం వస్తుందని, రుచిగా ఉంటుందని కోళ్ళని, మేకలను ఇతర ప్రాణులను పట్టి, చంపి వండుకుతింటున్నాం. బలం ఉంది కాబట్టి, మూగజీవాల పై దాష్టికం చేస్తున్నాం. సృష్టికర్త ముందు మనం చేసిన హింసలు లెక్కబెట్టేరోజు ఒకటి ఉంటుంది. మనం తినే మాంసపు ముక్క, నమిలే ఎముక లెక్క వేయబడుతుంది మరచిపోవద్దు అంటున్నారు మాష్టర్స్. కనుక కేవలం శాకాహారం మాత్రమే స్వీకరించాలి.

పక్షి జాతిని బట్టి, పరగ హింసల బెట్టి,
కుక్షి నింద కూడు కూరుటకును
వండి తినెడివాడు వసుధ చండాలుడు
విశ్వధాభిరామ వినురవేమ

కనుక మన కర్మలు ఎప్పుడూ ఏ జీవిని బాదించే విధంగా ఉండకూడదు.

ఆలోచనలమీదధ్యాస: మనం ఆలోచించే ప్రతిదీ పాజిటివ్‌గా ఉండాలి. నెగిటివ్ ఆలోచనలు రానివ్వకూడదు.

ఒక అడవిలో ఒక వ్యాపారస్తుడు ప్రయాణంచేస్తూ ఉంటాడు. బాగా అలసి ఒక చెట్టుకింద కూర్చుంటాడు. బాగా అలసిపోయాను, ఆకలి వేస్తుంది మంచి భోజనం దొరికితే బావుండును అనుకుంటాడు. వెంటనే విందు భోజనం ప్రత్యక్షం అవుతుంది. ఎందుకంటే అతను కూర్చున్నది కల్పవృక్షం కింద కనుక. దాని కింద కూర్చొని ఏది అనుకుంటే అది అవుతుంది. బాటసారి ఆశ్చరంతో సంతోషంగా ఆహారం భుజిస్తాడు. ఆకలి తీరగానే కాస్త నడుము వాల్చడానికి మెత్తటి పరుపువుంటే బాగుండును అనుకుంటాడు. వెంటనే అదీ ప్రత్యక్షం అవుతుంది. దానిపై హాయిగా విశ్రమిస్తాడు.

ఆకలి తీరింది, భుక్తాయాసం తీరింది. చీకటి పడుతుంది, ఏ పులి అన్నా వచ్చి నన్ను చంపదు కదా అనే అలోచనలో పడతాడు. అతను ఉన్నది కల్పవృక్షం కింద కదా, వెంటనే పక్కనే ఉన్న పొదలోంచి పులి వచ్చి ఆ వ్యాపారస్తుడిని చంపి తింటుంది.

కనుక ఎప్పుడూ కూడా పాజిటివ్‌గా ఆలోచించాలి. ఎందుకంటే మన ఆలోచనలకు ఉన్న శక్తి పేరే కల్పవృక్షం. అది పాజిటివ్ లేదా నెగిటివ్ దేనినైనా సాకారం చేస్తుంది.

ఒక వేళ నెగిటివ్ ఆలోచనలు వస్తే వెంటనే పాజిటివ్ అస్త్రం సందించండి. ఉదాహరణకు, పిల్లవాడు స్కూల్ నుండి రావడానికి ఆలస్యమైతే ఏదైనా యాక్సిడెంట్ అయ్యిందేమోనని మన మనస్సు రకరకాల ఆలోచనలతో ఊహాగానాలు చేస్తుంది. అప్పుడు వెంటనే మీరు ఏ ప్రమాదం జరగదు, అంతా సవ్యంగా ఉంటుంది అంటూ సంకల్పించుకోండి. ఇదే నెగిటివ్ పై పాజిటివ్ అస్త్రం సందించడం అంటే. ఒకవేళ మీకు శక్తి సరిపోలేదు అనిపిస్తే మీ ఇష్ట దైవాన్నో, గురువునో, బాబానో తలచుకొని పాజిటివ్‌గా ఆలోచనలు రిలీజ్ చేయ్యండి. ఎప్పుడూ పాజిటివ్ అలోచనలలో ఉంటేనే మనం సజ్జనులం అయ్యేది.

మన "ఆలోచనలే" మన "యదార్థాలవుతాయి".

మన"యదార్ధాల"నుంచే మళ్ళీ మన "ఆలోచనలుదయిస్తాయి".

3. స్వాధ్యాయము



ధ్యానము, సజ్జనసాంగత్యము తరువాత విలువైనది స్వాధ్యాయము. యోగులు రాసిన పుస్తకాలు చదవాలి. ఒకప్పుడు ఆధ్యాత్మిక సత్యాలు తెలుసుకోవాలంటే అడవుల వెంట తిరిగి ఎంతోమంది గురువులకు సేవలు చేసుకుంటే గాని ఆ యొక్క జ్ఞానం లభించేదికాదు. ఇప్పుడు మన కళ్ళ ముందే ఎన్నో పుస్తకాలు ఉన్నాయి. పుస్తకాల వలన హృదయానికి రెక్కలొస్తాయి. ఎంతో మంది యోగులు తాము సాధించుకున్న ఆత్మజ్ఞానాన్ని పుస్తక రూపంలో అందిస్తున్నారు. వాటిని చదవాలి. వారి జ్ఞానాన్ని మనం అందుకోవాలి. ఆత్మజ్ఞానాన్ని పెంచే పుస్తకాలను చదవాలి. పుస్తకాలు చదవని వారి జీవితం బావిలో కప్ప వంటిది. దానికి ఎప్పటికీ ఏమీ తెలియదు. ప్రతి హిందువూ బైబిల్ చదివితీరాలి. ప్రతి క్రిష్టియన్ భగవద్గీత చదివి తీరాలి. అందరూ కలసి ఖురాన్ నుండి జ్ఞానాన్ని పొందాలి. ఈ కాలంలో జన్మించడం మన అదృష్టం. ఆత్మజ్ఞానానికి సంబంధించిన పుస్తకాలు, సీడీలు విరివిగా అందుబాటులో ఉన్నాయి. వాటి నుండి అపారమైన జ్ఞానాన్ని సముపార్జించు కోవాలి.

స్వాధ్యాయము అంటే ఆత్మ పరిశీలన అని కూడా అర్థం వస్తుంది. ఎలా ఉన్నాను నేను, అందరి పట్ల, అన్ని జీవుల పట్ల ప్రేమతో ఉన్నానా, ఒక జీవిని ప్రేమిస్తూ.. మరొక జీవిని ఎందుకు చంపి తింటున్నాను. నా ప్రేమ సరైనదేనా? నా వాక్కు సరిగా ఉందా? నాలో అరిషడ్వర్గాల స్థాయి ఎలా

ఉంది అంటూ ప్రశ్నలు వేసుకోవాలి. పక్కవారిలో లోపాలను వెతకడం మాని మనలో లోపాల్ని మనమే వెతికి పట్టుకోవాలి. ఎప్పుడైతే లోపాన్ని పట్టుకున్నామో, మనల్ని మనం సరి చేసుకోవడం సులువు అవుతుంది. మన పట్ల మనం నిజాయితీతో ఉండడమే స్వాధ్యాయంలో ముఖ్యమైన అంశం.

4. ప్రభోధం



గురు ప్రభోధం :

ప్రతి గురువు చెప్పే ప్రతి ఒక్క విషయము వినాలి. గురువులు తాము చదివిన పుస్తకాలు, విన్న విషయాలు, వారి జీవిత అనుభవాలు అన్నీ కలిపి బోధిస్తూ ఉంటారు. అవి అన్నీ వినాలి. నేను ఫలానా గురువు శిష్యుడిని, వారి ప్రబోధాలు మాత్రమే వింటాను అంటూ గిరి గీసుకుని ఉంటే మిగతా వారి వద్దనుండి నేర్చుకోవడానికి మరలా జన్మ తీసుకుని రావల్సిందే. అందరి వద్ద నుండి అన్నీ నేర్చుకోవాలి. ఒక్కొక్కరి వద్ద ఒక్కొక్క ఆత్మ జ్ఞాన గుళిక ఉంటుంది. అవి అన్నీ సేకరించు కోవాలి. తుమ్మెద ప్రతి పువ్వు వద్ద మకరందం సేకరిస్తుంది.మనలాగా హద్దులు పెట్టుకోదు.

కనుక ప్రతి ప్రాణి వద్ద నుండి మనం పాఠాలు నేర్చుకోవాలి. గురుబ్రహ్మ అంటే సరైన అర్థం అందరూ నా గురువులే అని. గురువు అంటే నేర్పేవాడు. బ్రహ్మ అంటే బ్రహ్మాండమంతా, విశ్వమంతా నిండి ఉన్న వారు అంటే సకల ప్రాణి కోటి నుండి నేర్చుకోవాలి. చీమ వద్ద నుండి శ్రమైక జీవనం,సాలీడు నుండి ఓర్పు, జీసెస్ నుండి క్షమ, శ్రీరాముడి నుండి క్రమశిక్షణ, శ్రీకృష్ణుడి నుండి కార్యదక్షత ఇలా ఎంతో మంది గురువుల వద్ద నుండి ఎటువంటి హద్దులూ లేకుండా నేర్చుకుంటూ ఉండాలి.

ఆత్మ ప్రభోధం:-

అందరి వద్ద నుండి సేకరించిన జ్ఞానాన్ని పరిశీలించుకోవాలి. అందులో ఏది అవసరమో దానిని స్వీకరించాలి. అవసరం లేని దానిని వదిలి వేయాలి. ఎందుకంటే అవసరం లేని దాని నుండి ఏమీ నేర్చుకోలేము కనుక. అంతే కాని వారు చెప్పినది తప్పు అనకూడదు ఎందుకంటే వేరొకరికి

అది ఒప్పు అవుతుంది కనుక.సృష్టిలో ఏ దోషమూ లేదు లోపమంతా మన దృషిలో ఉంది అన్నది మరోక్కసారి ఏరుకపరుచుకుందాం.

రకరకాల మనస్తత్వాలు ఉన్న మనుషులు ఉన్నారు కనుక,రకరకాల గురువులు ఉన్నారు. గురువులలో ఏలోపం ఉండదు శిష్యులలోనే లోపమంతా ఉంటుంది. మీరు గురువులను నిందించకండి మిమ్మల్ని మీరు నిందించు కోండి. మీ ఎంపిక సరిగా లేనందుకు విమర్శించుకోండి. అందరి బోధనలు వినండి. మీకు నచ్చిన గురుబోధనా జ్ఞానాన్ని స్వీకరించండి. ఈ లోకమంతా మీకోసం లేదు. లోకంలో చాలా చిన్న భాగం మాత్రమే మీరు. ఎంత అంటే సముద్రంలో నీటి బిందువంత.

కనుక మీ మనస్సుకు మెచ్చిన సిద్ధాంతాన్ని తీసుకోండి. దానికి పదును పెట్టండి, సాధన చేయండి. ఏది మంచిదనిపిస్తే అది చెయ్యండి. స్వధర్మంలోనే జీవించండి.

అదే ఆత్మ ప్రభోధం అంటే.

స్వప్రభోధం:

మీరు నేర్చుకున్నదంతా వెంటనే ఇతరులకు నేర్పించండి.మీరు మీ గురువుల వద్ద నుండి నేర్చుకున్న సత్యాన్ని అది తెలియని వారికి నేర్పించండి. ఎందుకంటే "టీచింగ్ ఈజ్ ద బెస్ట్ లెర్నింగ్". చెపుతూ ఉంటేనే ఎక్కువగా నేర్చుకొంటాం. ఎవరు వింటున్నారో స్వీకరిస్తున్నారో వారికే నేర్పించండి. మీరు చెపుతున్న దానిని ఎవరైనా వ్యతిరేకించి వాదిస్తుంటే వారికి చెప్పకండి. ఎందుకంటే మీతో వారు వాదిస్తున్నారంటే మీరు చెపుతున్న దాన్ని ఒప్పుకోవడానికి వారు సిద్ధంగా లేరు అని అర్థం. ఇక వారికి బోధించి ప్రయోజనం ఏమీ లేదు. కనుక వారిని విడిచి పెట్టి మరొకరికి నేర్పించండి. వాదోపవాదాల వలన ప్రయోజనం లేదు. పరస్పర చర్చల వలనే ఉపయోగం ఉంటుంది. మీరు ఎంత నేర్చుకున్నారో అంతా ఇతరులకు వెంటనే నేర్పించటం మొదలు పెట్టండి.అపుడు మీరే గురువు అవుతారు.

చాలా మంది అభిప్రాయం మనం నేర్చుకున్నది ఆచరణలో పెట్టిన తరువాతే నేర్పించటానికి ప్రయత్నించాలి అంటారు. అది నిజమే కాని, నేర్చుకున్న సత్యాన్ని ఆచరణలో పెట్టలేకపోతుంటే అప్పుడు కూడా నేర్పిస్తూనే ఉండండి, ఎందుకంటే మనం నేర్చుకున్న సత్యాన్ని మరొకరికి నేర్పించడం ప్రారంభించగానే అసంకల్పితంగానే మనము ఆచరించడం ప్రారంభిస్తాము. ఎందుకంటే మనం నేర్పించే సత్యానికి మనమే సాక్షిగా ఉంటాం కాబట్టి. కనుక స్వబోధన అంటే ఎప్పుడూ నేర్చుకుంటూ, నేర్పిస్తూ ఉండాలి. అప్పుడే మనం నేర్చుకున్న జ్ఞానం సఫలీకృతం అవుతుంది.

చేసుకున్న వారికి చేసుకున్నంత మహదేవా।

చేసుకోని వారికి చేసుకోనంత మహదేవా॥



శంబల సప్త ఋషుల సందేశాలు

1. "బ్రహ్మర్షి విశ్వామిత్ర" : "ఆనందం"....

మన అంతరంగంలో ఉన్న పరమానందమయి కోశం యొక్క అతి సున్నితమైన దివ్యజ్ఞాన ప్రకాశం.. ప్రాపంచిక జీవితంలోని ద్వంద్వాలను ఆకళింపు చేసుకుంటూ, అనుభవాలను పొందుతూ, జన్మ యొక్క పరమార్థాన్ని ఎల్లప్పుడు ఎరుకలో ఉంచుకుంటూ ఉన్నస్థితి నుండి "ఉన్నత స్థితి" వైపు జీవనయానాన్ని సాగిస్తూ, అనుభవాలను పొందుతూ అనుభవజ్ఞానాన్ని అందరికీ సదా పంచుతూ బ్రహ్మానందంలో ఉండాలి.

అనాహత చక్రంవద్ద బంగారు వర్ణం *(Golden Yellow Light)* కాంతులు వెదజల్లుచున్నట్లుగా, అది మన శరీరం అంతా, క్రమేపి మనచుట్టూ, బయట ప్రపంచం అంతా అలా వ్యాప్తి చెందుతున్నట్లుగా భావిస్తూ "ధ్యానం" చేస్తే క్రమేపి మనము, మన చుట్టూ అలాగే ప్రపంచం అంతా కూడా గొప్ప మార్పు వస్తుంది.

2. "మహర్షి కణ్వ" : "ప్రేమ" -

"ఆత్మ" యొక్క మౌలిక ప్రకంపన. ఇది అద్భుతమైన భావజాలం. ఉన్నతమైన ఆలోచనల పటిమ అన్ని జీవులతో నాణ్యమైన సంబంధ భాందవ్యాలు నెరపడం. ఇవి స్వచ్ఛమైన ప్రేమను ప్రకటించే తరంగాలు, కనుక మరి ఇవన్నీ అందరికీ పంచాలి. అందరికీ చెందాలి.

అనాహత చక్రంవద్ద తెల్లనికాంతిని దర్శిస్తూ ధ్యానం చేస్తూ నిరంతర సాధన చేస్తే పైవన్నీ సాధ్యమే.

3. "మహర్షి అగస్త్య " - "సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ" :

సృష్టిలోని ప్రతి ఒక్క దైవత్వపు ప్రకటన అత్యంత పవిత్రమైనదే. ఆంతర్యపులోతుల్లోకి ప్రయాణించినపుడే మనం ఆ స్వచ్ఛమైన ప్రశాంతమయిన చైతన్యస్థితిని మనసా, వాచా, కర్మణా చేసే ధ్యానసాధన వల్ల సాధించగలము. ఇది బుద్ధతత్వ పరిధిలో అనుభవ సాధ్యం. ఇదే " సర్వం ఖల్విదం బ్రహ్మ ".

4. " మహర్షి మార్కండేయ " - "బలమైన సంకల్పం"

"బ్రహ్మముహూర్తం"లో ధ్యాన సాధనవల్ల ఆరోజు ఎంతో అద్భుతంగా ప్రారంభమవుతుంది. ఆరోజు చేయవలసిన పనులన్ని ఒక ప్రాధాన్యత క్రమములో

నిర్ణయించుకొని మనస్సులో పదేపదే సంకల్పంచేసుకుని పనులు చెయ్యడం మొదలు పెట్టండి. రాత్రి మళ్ళీ నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందు 'ధ్యానం' చేసి ఆరోజు పూర్తి చేసిన పనులన్నీ ఒకసారి సమీక్షించుకొని వీలైతే ఒక పుస్తకంలో వ్రాయండి.

ఏఏ పనులు పూర్తిచేసాము. ఇంకా వేటిని పూర్తిచేయలేదో వాటికి గల కారణాలను పరిశీలించడంద్వారా మన పనులలో వేగం పెరుగుతుంది. ఇలా కొంతకాలం పరిశీలించడం ద్వారా మనలో సంకల్పబలం పెరిగి ఆచరించవలసిన భౌతిక, శారీరక, మానసిక స్థితులలో సంభవిస్తున్న గొప్ప మార్పులను. మనం గమనించగలము. *ఇది ధ్యాన సాధన ద్వారానే సాధ్యం.*

5. " బ్రహ్మర్షి వశిష్ఠ " - "గోప్యంగా ఉండటం" :

తలపెట్టిన భౌతిక మరి అధ్యాత్మిక సంకల్పాలన్ని నెరవేరే వరకు నిగూఢంగా మరి పవిత్రంగా ఉంచుకోవాలి. పదే, పదే వాటి గురించి మనం మాట్లాడం వల్ల మన శక్తి వృధాఅయిపోయి మన గమ్యం, ఎప్పటికీ అలా అందనంత దూరంలోనే ఉండిపోతుంది. *వారానికి ఒకరోజు మౌనం పాటించాలి.*

6. " మహర్షి పులస్త్య " - " నీ శక్తి అంతటిని ఒక్కటి చేయి " :

శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ మూడింటి మధ్య సమతుల్యం లేక ద్వంద్వాలకు కారణం అవుతుంది దాని వలన అనేక రకాల విరుద్ధ భావనలు ఏర్పడి, చీకటి శక్తుల ప్రాభల్యం పెరిగి ఆత్మోన్నతి వైపు మనం చేసే ప్రయాణంలో అనేక అవరోధాలు ఏర్పడుతాయి. కనుక నీవు నీ శక్తిని వ్యర్థమైన పనులకు వెచ్చించకుండా అవసరమైన దానికోసమే వాడి ఉన్నట్లయితే నీవు నీ శక్తిని, విజ్ఞానాన్ని కూడగట్టుకొని ముందుకు వెళ్ళగలవు. ఇది 'ధ్యాన' సాధనద్వారా మీకు మీరే తెలుసుకో గలరు.. కనుక సాధన ముఖ్యం.

7. " మహర్షులు పులహ, క్రతు "-" సాక్షీ భూతంగా జీవించడమే వైరాగ్యం ":

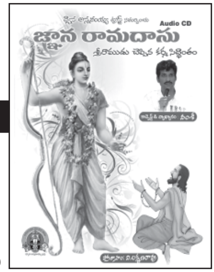
భౌతిక జీవితంలో మనిషి కోరికలకు అంతేలేదు. కోరికలు మరి సౌఖ్యాలు ఉండాలనుకోవటం తప్పుకాదు. అయితే సరైన విధంలో అవి పొందుతూ, ఆధ్యాత్మక జీవనంవైపు కూడా జీవనం సాగించాలి. అపుడే జీవితానికి ఒక అర్థం, పరమార్థం.

ఇందులో దేనిని నిర్లక్ష్యం చేయలేం. వైరాగ్యం అంటే జీవితం నుండి పారిపోవడం కాదు. ఆత్మ తృప్తితో ఎప్పుడూ సమస్థితిలో వుంటూ అన్నింటిని సాక్షీభూతంగా గమనిస్తూ ముందుకు సాగటమే జీవిత పరమార్థం.



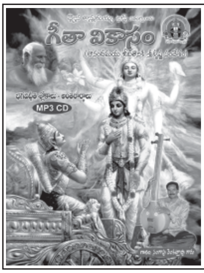
శ్రీమన్నారాయణ ధ్యానామృతం

అన్నమయ్య కీర్తనల్లో ఉన్న అంతరార్థాలు ఏమిటి? వాటిని వినీ మనం ఏమి నేర్చుకోవాలి. మొదలగు అంశాలపై అన్నమయ్య కీర్తనలతో పాటు వంశీగారి వ్యాఖ్యానం (ఆడియో సీడీ)



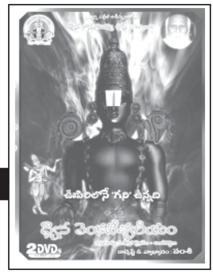
జ్ఞాన రామదాసు

శ్రీరాముడు కర్మ సిద్ధాంతంపై ఏం చెప్పారు. రామదాసు అనుభవించే బాధలకు కారణం ఎవరు మొదలగు అంశాలపై రామదాసు కీర్తనలతో కలిపి వంశీగారి వ్యాఖ్యానం (ఆడియో సీడీ)



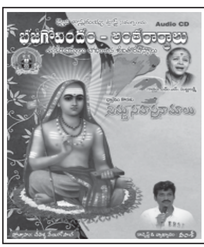
గీతా వికాసం

భగవద్గీతలో అసలు ఏముంది. మనం నేర్చుకోవల్సిన సత్యాలు ఏమిటి? గీత పారాయణ భక్తి గ్రంథం మాత్రమే కాదు. ఆత్మ జ్ఞానాన్ని కూడా నేర్పే ఆత్మవికాస గ్రంథం అంటూ గీత శ్లోకాలపై వంశీగారి వ్యాఖ్యానం (ఆడియో సీడీ)



ధ్యాన వెంకటేశ్వరీయం

అన్నమయ్య కీర్తనల నృత్యరూపకలకి వాటి లోపలవున్న సత్యలపై వంశీగారి శాస్త్రీయ విశ్లేషణ (వీడియో డి.వి.డి)



భజగోవిందం- అంతరార్థాలు

మానవుడు ఏ విధంగా ఉండాలి?
ధనంపై వ్యామోహం ఎంత ఉండాలి?
గోవిందున్ని భజించటం అంటే ఏమిటి?
మొదలగు అంశాలపై భజగోవిందం శ్లోకాలతో కూడి వంశీగారి వ్యాఖ్యానం (ఆడియో సీడీ)



సాయి ఆత్మజ్ఞాన తత్వం

సమగ్ర జీవితానుభావాల సారాన్ని, విశ్వవేదాంత పరమార్ధ జ్ఞానాన్ని గీతా, ఖురాన్ మొదలగు ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాల తత్వాన్ని సుభోధకం చేసి ఏకాదశ సూత్రాలలో తెలిపారు బాబా వాటన్నింటిని సమగ్ర పరిశోదించి ఎంతో మంది స్వీయ అనుభావాలతో సరిపోల్చి నూతన విషయాలతో వంశీగారు అందించిన గ్రంధరాజం సాయి ఆత్మజ్ఞాన తత్వాం



కర్మచక్రం

కర్మ అంటే ఏమిటి ?
మనం అనుభవించే రోగాలను ఎలా నయం చేసుకోవాలి? కర్మ శిక్ష? శిక్షణ?
కర్మ చక్రం నుండి ఎలా బయటపడాలి.
మొదలగు అంశాలపై శాస్త్రీయ విశ్లేషణతో కూడిన వంశీగారి పుస్తకం

పై సీడీలు, పుస్తకాలు
కావలసినవారు సంప్రదించండి.
ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్ & రీసెర్చ్ సెంటర్
5-30-7, తోకాడ, ఆటోనగర్,
గాజువాక, విశాఖపట్నం - 26
Ph:9246672172
9848460470